



# ほけんだより 8月号

大府中学校  
保健室  
令和2年8月

今年の夏は夏休みが短縮され、とても暑い中での登校が予想されます。そのため、様々なメディアでコロナ感染症対策と熱中症予防が取り上げられています。

暑さやムシムシした湿度のためか、体調不良で保健室に来室する人が多くなってきました。中には、登校後すぐに来室する人もいます。体調を崩す原因に「睡眠不足」「朝食抜き」があります。ちょっとした油断が大きな事故につながらないようにするためにも、自分でできることは何かを考え、実行しましょう。

\* \* \* \* \*

## コロナウイルス感染症対策と熱中症予防

知っているだけではだめですよ。  
自分でできることは**やります!**

### 学校でのタイミング <手洗いとマスク着用>

#### <手洗い>

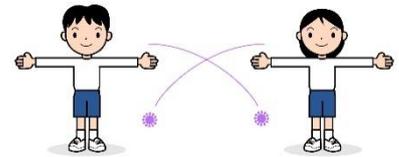
- ・外から教室に入る時
- ・せきやくしゃみ、はなをかんだ時
- ・給食の前後
- ・掃除の後
- ・トイレの後
- ・共有の物を触った後



#### <マスク>

基本的には常時着用。しかし、次の時にははずしましょう。

- ・十分な距離が確保できる場合
- ・熱中症発生の可能性が高いと判断した場合
- ・体育の授業



### 感染対策+熱中症予防 「3とる」を意識

- ・ **距離をとる**
- ・ **マスクをとる**
- ・ **水分をとる**

息苦しい時や暑い時、人混みを避けて歩く時  
人との距離がとれる自転車に乗る時などはマスクを取りましょう。  
喉がかわいたらいつでも水分を摂りましょう。

引用：7/21付 中日新聞

### 部活や体育での熱中症対策

- ・汗をなるべく拭き取る（体表面の汗滴がないように）
- ・休憩時の風通しのいい日陰の確保
- ・こまめな水分と塩分の補給
- ・競技によって、帽子の着用
- ・休憩の時に、水に濡らしたタオルなどでアイシング
- ・丁寧なウォームアップ
- ・水分と共に塩分の補給



登校時や活動時、暑い日はジャージを脱ぎましょう。ネッククーラーを使うのも効果的です。

大切なことは睡眠をしっかりとり、1日3回バランス良く食べましょう。

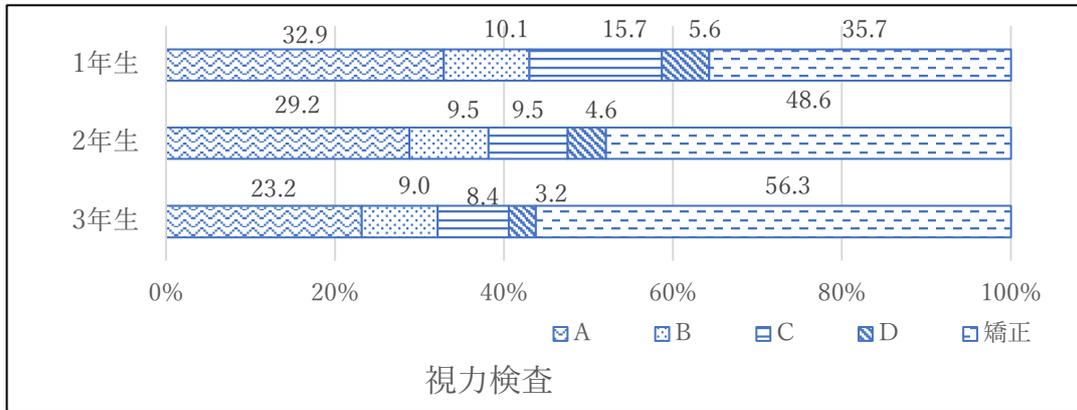
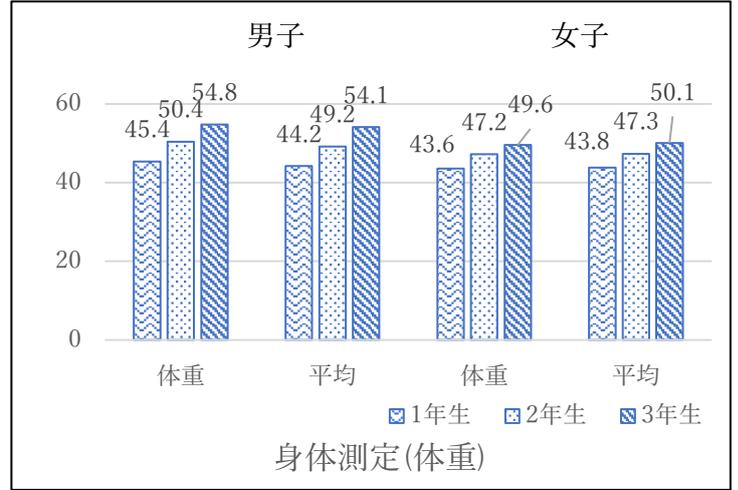
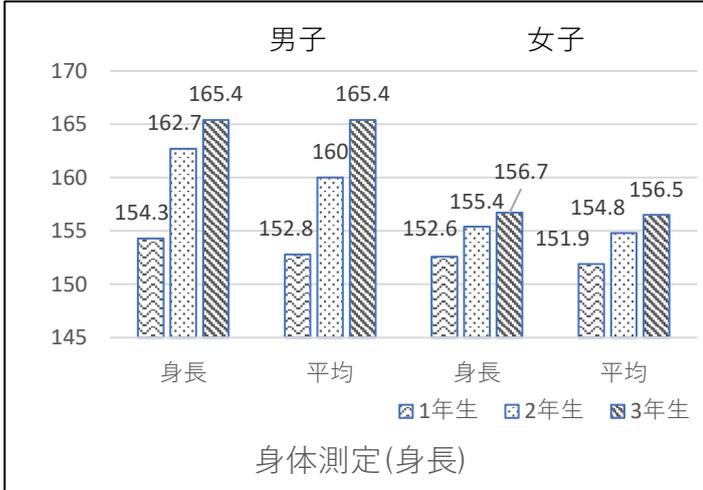


引用：かくれ脱水委員会HP

# 健康診断結果



5・6月に行った「身体測定」「視力検査」の結果です。



視力については、全校で裸眼視力A未達が71.8%いました。昨年度は67.1%のため、増加傾向にあります。携帯電話やパソコン、ゲーム機などの使い方や使う時間を見直してみましょう。

視力・聴力・貧血・心電図・尿検査のお知らせをもらった人は、受診後「受診結果」を学校に提出ください。お知らせを渡していない人は、検査の結果問題のなかった人です。健康診断の結果は全ての健診が終わりましたら、お知らせします。

## 健康診断予定



### 校医健診

桃山学級・3年生	8月25日(火) 13:30
2年生	31日(月) 13:30
1年生	9月3日(木) 13:30

### 色覚検査(希望者)

8月24日(月)から授業後に順次行う予定です。



### 歯科健診

校医健診は、結核健診と3年生修学旅行前健診を兼ねています。お配りしました問診票を必ずご提出ください。

1年1~6組	9月24日(木) 13:30
1年7・8組 2年7・8組 3年7・8組 桃山	10月8日(木) 9:00
2年1~6組	9月17日(木) 9:00
3年1~3組	9月16日(水) 13:30
3年4~6組	9月23日(水) 13:30

感染症予防のため、三密を避けた健診の仕方を考えています。

9月24日(木)1年1~6組  
歯科健診は、終了がST後の15時55分を過ぎるかもしれません。ご了承ください。