

学校が再開され1か月が経ちました。分散登校から始まり、少しずつ登校時間が増えていきましたが、そろそろ疲れが出ている人もいますようです。今回のコロナ禍は準備もなく急に始まりました。これが準備運動もなく始まったルールもゴールも不明瞭な長距離走のようなものだとしたら、完走のためには「ゆっくりと」でも「着実に」進むためのペース配分が大事になります。みなさんの学校生活でも、全体のペースが少し上がることで、焦りや疲れ、体調不良などを感じやすくなっている人もいるかもしれません。そういうときはマイペースも大事。無理せず休養し、家族や先生に話をしてみてください。

夏を健康に
すごそう

7月の保健目標

「コロナ対策」と「熱中症対策」

暑くなってきましたね。これからますます夏本番。今年はコロナ対策と熱中症対策の2つの対策が必要になります。コロナ禍の夏、マスクをしていると体内に熱がこもりやすくなります。自分の命を守るために、今年は特に熱中症への注意が必要です！！

いつも以上に熱中症に気をつけよう！

- 暑くなり始めの時に、新型コロナウイルス感染症対策のために室内にいたことが多かったため、体が暑さに慣れていません。
- マスクの中に熱がこもり不快ですが、感染予防のためにマスクは必要です。
- マスクの中は湿度が高く、のどが渇きにくい状態です。



今年の熱中症対策はどうしたらいいの？

■こまめに水分・塩分補給！

…マスクをしていると水分補給を忘れがちです。
のどが渇いていなくてもこまめに水分を補給しましょう。
水筒の貸し借りは禁止しています。毎日忘れずに水筒を持ってきましょう。



■着るもの、身につけるものに工夫を！

…風通しの良い服装や、日射しが強いときは帽子をかぶる・日傘をさすなどの工夫が必要です。

■体温を上げない、冷やす！

…保冷グッズ、氷枕なども活用しましょう。外での活動中は日陰でこまめに休みましょう。

■適宜マスクを外す

…気温や湿度が高い中でのマスク着用は要注意。屋外で人と十分な距離が確保できる場合はマスクを外して活動します。学校では体育や部活動の時間は外します。ただし、1～2mの距離は保ちましょう。登下校の時も同様です。暑いときは外してもよいですが、友達との距離は1～2m開けて歩きましょう。

■クーラー・扇風機を活用し、換気も忘れずに！

…室内でも熱中症になります。室温をチェックし、快適な温度で過ごしましょう。
コロナ対策のために、クーラー使用時も換気が必要です。

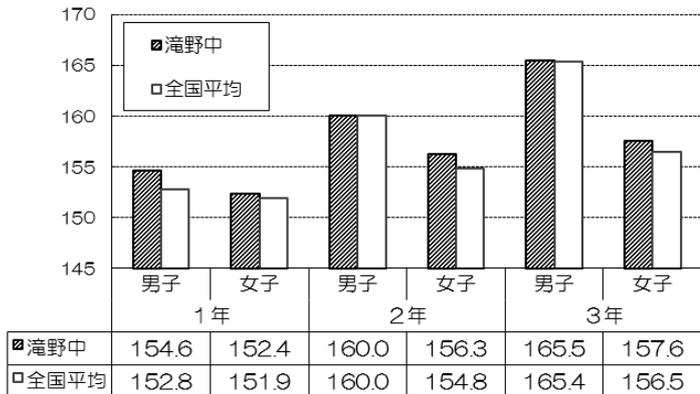
■普段からの体調管理が大切！

…規則正しい食生活と、十分な睡眠をしっかりとって体調管理をしましょう。
熱中症予防だけでなく感染症予防にもつながります。毎朝の検温も忘れずに。

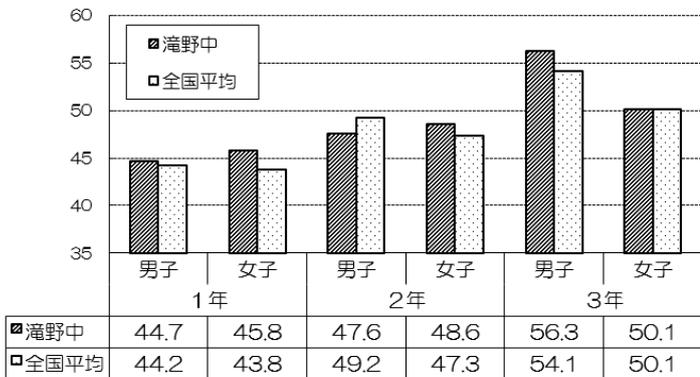


身体測定 & 視力検査結果

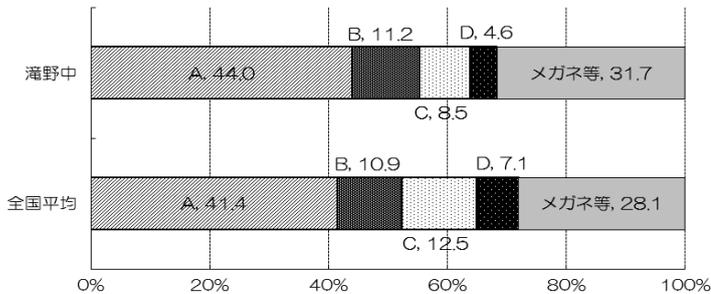
◆◆ 身長 ◆◆



◆◆ 体重 ◆◆



◆◆ 視力 ◆◆



6月4日の分散登校の時に、密にならないように気をつけ消毒しながら、身体測定と視力検査、聴力検査を実施しました。

身長はほぼすべての学年で、全国平均を上回りました。
 (※全国平均は前年度のもので)

体重は2年男子が全国平均より下回っていて、身長とのバランスを考えるとやせ傾向です。

視力A～Dは裸眼視力の結果です。矯正視力は含まれません。

視力検査と聴力検査の有所見者の方には「結果のお知らせ」を配付しました。



～尿検査のお知らせ～

一次検査：7月14日(火)に決まりました！
 [予備日…7月15日(水)、22日(水)]

★7月13日(月)に検査資材を配付します。
 ご協力よろしくお願いいたします。

☆6月の保健室来室状況☆

	1年	2年	3年	合計
頭痛	1	5	1	7
腹痛	2	3	1	6
気持ちが悪い	0	1	0	1
その他	1	2	2	5
外傷	3	3	1	7
合計	7	14	5	26

(疾病のその他には、だるい、咽頭痛などがありました。)

☆6月の感染症発生状況☆

* 感染性胃腸炎…1名

(本人体調不良(発熱等) 18名
 家族体調不良(発熱等) 3名)

* コロナ対応のため来室はとても少ないですが、梅雨に入りむし暑い日に、頭痛を訴えて来室する人が多かったです。

* 運動の前後はしっかり水分を取り、暑さに少しずつ体を慣らしていきましょう。

