

ほけんだより



令和2年7月31日
文京区立文林中学校
保健室

あっという間に夏休みがやってきました。今年は例年の夏とはちがい、暑くてもマスクを外せない日々、外出を控えなければいけない生活など感染症予防に努めなければなりません。様々な制限が続く中、今まで以上に熱中症対策も行う必要があります。夏休み明けも元気に登校できるよう、一日の生活リズムを整えるなどして、自分でしっかり体調管理をできるようにしましょう。



冷 暑い日に体温を下げる工夫は...

- 夏野菜（ナス・キュウリ・スイカなど）を食べる
- 風通しのよい服を着る
- 首やひざの裏などを冷やす

冷 & 温 上手に使い分け！

温 冷えすぎた体をいたわるために...

- あたたかいものを食べる
- クーラーの効いた部屋では1枚羽織る
- 湯船につかる

～脳と体を休ませるのは、睡眠！～
睡眠は疲労回復のため、特に脳に欠かせない大切なものです。また、1日の体温の変動やホルモン分泌にも深くかかわっています。
眠ってから1時間くらいたったころ、一番眠りが深くなり体の成長を促す成長ホルモンが多く分泌されます。

清潔を保ってバリア！ あせも予防

汗をたくさんかく夏に気をつけたい、あせも。白や赤のポツポツができ、赤いものはかゆみも伴います。
原因は大量に汗をかき、汗の出る穴がふさがることです。しっかりと汗のケアをして、予防しましょう。

こうして予防！

- *吸湿、吸水性のよい衣類を選ぶ
- *こまめに着替える
- *クーラーを上手に使う
- *汗をかいたらタオルでふいたり、シャワーを浴びる

ここがキケン！

汗のたまるところは、特に注意が必要です。

- *首
- *わきの下
- *ひじ、ひざの裏など

まだまだ気を抜かないで！

6月より学校生活が再開し、手洗いや消毒・換気等を行いながら活動してきました。6月下旬からは手洗いを重視して感染症予防に努めてきました。文林中学校では新型コロナウイルスによる感染症にかかった人はいませんが、全国の感染者数をみるとまだまだ多くの人が感染している状況です。また、感染症の要因は新型コロナウイルスだけではなくありません。インフルエンザウイルスやノロウイルス、他にも様々な細菌やウイルスによって感染症は引き起こされます。

夏休み中も、夏休みが明けた2学期からも引き続き感染症対策が必要です。気を抜かず、すぐそこに見えない敵が潜んでいることを忘れずに、感染症対策を徹底していきましょう。

参考：厚生労働省 HP

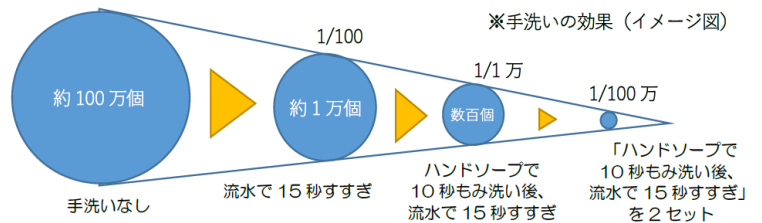
手洗いの、5つのタイミング

- ① 公共の場所から帰った時
- ② 咳やくしゃみ、鼻をかんだ時
- ③ ご飯を食べる前と後
- ④ 病気の人のケアをした時
- ⑤ 外にあるものに触った時



手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



石けんで手を洗い、ウイルスを洗い流すことが、感染症対策に有効です！！

健康診断の予定

9月から健康診断を実施する予定です。新型コロナウイルス感染症の影響により、再度日程が変更になる場合もありますのでご了承ください。

健康診断の結果、受診勧告のお知らせを受け取った場合は、速やかにかかりつけ医や学校医を受診していただき、学校への連絡票（報告書）を学校までご提出ください。

月	日	曜	時間	内容	対象
9	16	水	10:50～	心臓	1年+抽出者
	24	木	8:40回収	腎臓(一次)	全学年
	30	水	13:00～	内科	1年
10	7	水	13:00～	内科	2.3年
	12	月	8:40回収	腎臓(二次)	一次再検査者
	13	火	13:20～	耳鼻科	全学年
	22	木	9:00～	眼科	全学年
	27	火	9:00～	歯科	全学年

＜健康診断の目的＞

健康診断には以下のような目的があります。

- * 健康状態や成長の様子を知る。
- * 隠れている病気がないか調べる。
- * 自分の体や健康について関心を持ち、健康に過ごす習慣を身に付ける。

