

保健だより 8月



2020年8月 貝塚市立第二中学校 保健室

広がる青空に、もくもくと沸き立つ白い雲。いよいよ夏本番です。

昨年は初めて8月に2学期が始まりましたが、今年は夏休みが始まるのも2学期が始まるのも8月です。夏休みの間も、生活リズムを保ち、夏の暑さの中での学校生活も健康に過ごせるようにしましょう。

8月の健康診断の予定



日	時間	検診	対象	注意事項
3日(月)	朝に回収	尿検査2次	再検査者	・朝に採った尿を持ってくる ☆容器は7/31(金)に渡します。必ず提出してください
6日(木)	朝に回収	尿検査2次予備日	未提出者	
20日(木)	1~4時間目	歯科検診	全学年	☆しっかり歯を磨いて登校しましょう。
27日(木)	5時間目	眼科検診	希望者	☆後日アンケートを配布します。希望する人は提出してください。

* 歯科検診は、感染予防のため1人ずつ検診用手袋を替えて行います。例年より時間がかかるため、整列等がスムーズにできるよう、みなさんのご協力をお願いします。午前中に終わらない場合は、8/28(金)にも行います。



~健康診断結果について~



例年、夏休みに入る前に、結果を一覧にした『健康診断結果のお知らせ』を一人ひとりにお渡ししていますが、今年は健康診断がまだ終わっていないため、2学期にお渡しする予定です。

また、身長・体重の伸びをつないだ成長曲線から、所見のあった人には、個人懇談時に『身長・体重測定結果についてのお知らせ』をお渡しします。データにより判定されたものですので、特に心配がない人にもお渡しする場合があります。

熱中症に気をつけよう!

☆こまめに水分補給をする

登下校中や教室でも水分補給を忘れずに!
* 水筒を持って来ておきましょう。

水分補給のタイミング

1 運動する前に **のんで**
ウォーミングアップで体温が上がりすぎるのを防いでくれます

2 渴く前に **のんで**
運動中に水分はほとんど失われます。のどが渴く前にこまめに補給して

3 お疲れさまで **のんで**
あとは帰るだけ...でも、水分補給を忘れずに



☆適度にマスクをはずす

暑さで息苦しい...と感じたら、

自分の判断で ・マスクをはずす
・一時的に片耳だけかけて呼吸する



* マスクをはずす時に、
感染予防のために、
気をつけること

- ・できるだけ人との距離を保つ
- ・近い距離での会話はひかえる
- ・マスクの外側をさわらないようにする

熱中症の応急処置は
あわてず・すみやかに

覚えておこう!

うちわやタオルなどであおぐ

脳の下・首・足の付け根を冷やす

衣服をゆるめて涼しい場所に寝かせる

スポーツドリンクなどを飲ませる

無理やり飲ませることはやめましょう

意識がない場合は、救急車を呼びましょう



