

保健だより



秀明大学学校教師学部附属秀明八千代中学・高等学校保健室

2020年7月

6月から段階的に学校が再開になって1か月が経ちました。ようやく本格的な学校生活が始まった感じがしますが、身体は慣れてきましたか？ 梅雨時期のジメジメ、暑熱順化（暑さになれる）、生活リズムを整えていく過程で溜まる疲れで「何となく体がだるい」「気が重い」など不調が出やすい時期です。今年は感染症予防対策でマスクをつけている時間が長く、蒸れて不快に感じることも多いと思います。人との距離が離れている場合（目安として2m）には適宜マスクを外すなど、工夫して過ごしましょう。



健康診断 はじまります



7月から健康診断が始まります。今年は学年毎に日程をずらすなど、3密を避け感染予防対策を実施しながらの健診となります。

健康診断は、主に「発育発達・健康状態のチェック」と「病気・異常の早期発見」を目的として行われます。自分の身体についてよく知り、健康に興味を持つことは、生きていく上でとても大切です。「自分自身を知るチャンス」として健康診断を有意義に活用してください。予備日のない検査項目もありますので注意してください。

《保護者の方へ》

【心電図検査（中学1年・高校1年）、胸部X線検査（高校1年）について】

検査日の9月2日（水）に欠席した場合は、医療機関で個々に受診し、受診確認書（本校指定の用紙）を提出していただきます（予備日の設定はありません）。

【専門医受診について】

学校での健康診断は「スクリーニング（異常の疑いがあるものを選び出す）」です。各検診で、異常の疑いがあった場合は、「検診結果のお知らせ」を配付します。必要に応じて専門医での診断や治療を受けていただきますのでご協力よろしく申し上げます。



健康診断日程表



学年	検査項目	日程	注意事項
中学1年	身体計測・視力検査 聴力検査・内科検診 眼科検診・運動器検診 心電図検査	9月2日(水)	半袖体操服 体育ジャージ(上、下)
	尿検査	8月31日(月)	予備日あり
	歯科健診	7月29日(水)	朝食後の歯磨きをする (午後に検診となるクラスもあるので 歯ブラシを持参する)
高校1年	身体計測・視力検査 聴力検査・内科検診 眼科検診・運動器検診 心電図検査 胸部レントゲン検査	9月2日(水)	半袖体操服 体育ジャージ(上、下) ※無地のTシャツ (ボタン・刺繍・ロゴ等のないもの)
	尿検査	8月31日(月)	予備日あり
	歯科健診	7月22日(水) (4~11組) 7月29日(水) (1~3組)	朝食後の歯磨きをする (午後に検診となるクラスもあるので 歯ブラシを持参する)
中学2年 高校2年	身体計測・視力検査 内科検診・眼科検診 運動器検診	8月31日(月)	半袖体操服 体育ジャージ(上、下)
	尿検査	8月31日(月)	予備日あり
	歯科健診	7月29日(水)	朝食後の歯磨きをする (午後に検診となるクラスもあるので 歯ブラシを持参する)
中学3年 高校3年	身体計測・視力検査 聴力検査・内科検診 眼科検診・運動器検診	9月1日(火)	半袖体操服 体育ジャージ(上、下)
	尿検査	8月31日(月)	予備日あり
	歯科健診	7月29日(水)	朝食後の歯磨きをする (午後に検診となるクラスもあるので 歯ブラシを持参する)

★尿検査の予備日は9月1日(火)・9月15日(火)・9月30日(水)です。やむを得ない事情(月経など)がある場合を除き、1日目に全員集められるよう協力をお願いします。

★尿検査で再検査が必要になった場合は、9月15日(火)・9月30日(水)に、二次検査があります。

★健康診断で気になるところがみつかった場合は、「お知らせ」を渡します。早めに病院を受診しましょう。

★中1・高1年の耳鼻科健診は9月以降で調整中です。決定次第お知らせします。

わすれないでね



定期健康診断を受けるにあたり、心配なことや前もって相談したいことなどがありましたら、担任か保健室までご連絡ください。

熱中症 に気を付けよう！

暑くて湿度が高いときに気をつけたいのが熱中症です。熱中症は暑い環境下で体温調節がうまくできなくなり、頭痛などの症状がみられるものです。今年は感染予防のためにマスクをつけている時間も長く、例年以上に注意が必要です。



新型コロナウイルス 感染症状	熱中症の症状
発熱 頭痛 倦怠感 呼吸器症状 (咳・鼻水など) 味覚・嗅覚異常 など	発熱 頭痛 倦怠感 めまい 手足のしびれ 意識障害 など

マスクをつけていると口元が湿っているため、のどの渇きがわかりにくく、水分をとることを控えてしまい、知らないうちに脱水が進んでしまうことがあります。また、今年は外出自粛の影響もあり、運動不足や暑さに慣れていないことなども熱中症を引き起こしやすい原因になります。

新型コロナウイルス感染症と熱中症には同じような症状があるため、医療機関でも簡単には判断できず、感染予防の対策が必要になるなど医療体制にかかる負担も非常に大きくなります。熱中症は自分で予防可能な病気なので、医療を守り、自分自身を守るためにも、熱中症予防を徹底することが大切です。

コロナ対策&熱中症対策7つのポイント

- ① 3食しっかり食べる
- ② のどが渇いた、と感じ始めたら水分摂取
(塩分もしっかりとる)
- ③ 登下校中も水筒などを持参し水分をとる
- ④ エアコンを利用し、暑いと感じる場所にいない
- ⑤ こまめに換気し、湿度も高すぎないように注意
- ⑥ しっかり睡眠をとる(暑い夜はエアコン使用)
- ⑦ 人込みを避けた散歩や軽い運動を行う

<隠れ熱中症になっていませんか？>

- ・ 爪の色をチェック
→ 爪を押した後、色が白色からピンク色に戻るまで3秒以上かかる
- ・ 手の甲をつまんでみる
→ 脱水状態の場合「富士山」のように盛り上がった皮膚がすぐに元に戻らない
- ・ 尿の回数、色をチェック
→ 尿の回数がいつもより減っている、尿の色が濃くなっている

ひとつでも当てはまったら危険信号！！体を冷やしてしっかり水分補給を！

