

保健だよ！

2020. 7. 1
東中学校 保健室

《7月の保健行事予定》

- 2日 内科健診（3年1～3組）
- 8日 歯科健診（2年1～3組、3年全クラス）
- 9日 眼科健診（1年全クラス、2年4～6組）
- 21日 内科健診（3年4・5組、2年1・2組）

- 27日 内科健診（2年3～6組）
- 28日 心電図検査（1年全クラス）
- 30日 眼科健診（2年1～3組、3年全クラス）

熱中症を防ぐために
マスクをはずしましょう

ウイルス感染対策は忘れずに！

屋外で
人と2m以上
(十分な距離)
離れている時

十分な距離

マスクを着用すると熱中症になりそう...

激しい運動は避けましょう
のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は特に注意しましょう

厚生労働省 HP より

けんこうクロスワードパズル

灰色の部分の文字を、A～D順に並べてできる言葉を答えよう！

①		②		③	④	A
			⑤			
		⑥				
⑦			⑧		⑨	
		⑩				D
⑪						B

●
熱中症を予防するために、こまめに水分補給をしましょう

〈タテのカギ〉

- ① タコやイカがはくもの。
- ② オスには長いツノがある、みんなに大人気の虫。
- ③ 王様の息子。
- ④ 煙とほこりがまじってこびりつく黒い粉。
- ⑥ わたってよい信号の色。
- ⑦ 「ありがとう」と〇〇〇をいみましょう。
- ⑧ 油を燃料とする洋風の照明。
- ⑨ カイコのまゆからとったばかりの糸。

〈ヨコのカギ〉

- ① 緑色で黒い模様のある果物。
- ③ 「引く」の反対。
- ⑤ 女の人が着る、ゆったりとしたシャツ。
- ⑥ なにかが通っていったしるし。足〇〇。
- ⑦ 日本の国蝶。
- ⑩ 今年とれたお米。
- ⑪ 地面をほって、水をくみ上げる設備。



学校生活の中でも、登下校中や運動中はマスクを外すようにしましょう。その時は、友だちと距離を取り、おしゃべりはひかえるようにしてくださいね。

最近、保健室に頭痛やだるさを訴えて来る人がとても多いです。暑さや学校再開による疲れが関係しているのではないかと思います。夜は早めに寝て、しっかりと体を休めてくださいね。

熱中症 今日の危険度チェック

環境は...

- 気温・湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった

身体面は...

- カゼ気味ではないか？
- 寝不足ではないか？
- 水分はきちんととっているか？
- 運動を普段からしているか？ (久しぶりではないか？)

当てはまる日は 気をつけよう！

保護者の方へお願い

・内科健診と同時に実施される結核健診は、年度初めにご記入いただいた「結核問診票」を元に実施いたしますが、休校により提出いただいた時から期間がかなり空いてしまいました。内科健診前に今一度お子様の様子を確認していただき、「2週間以上せきやたんが続いている（ぜんそく、ぜんそく性気管支炎等医療機関での診断を受けている場合を除く）」に当てはまる場合は、学校医の先生に診ていただきますので、担任か養護教諭までお知らせください。

・新型コロナウイルス感染症対策のために、各種健診当日に学校で体調が悪くなった場合には健診を受けることができませんので、ご了承ください。