

# 保健だより 7月

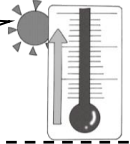


令和2年7月  
大門中学校保健室  
第3号

本格的な夏がすぐそこまできています。日差しがいつそう強く、まぶしくなります。体調管理に気を付けて元気に過ごしましょう。

## 熱中症予防×コロナ感染防止

気温が高い、湿度が高い、  
風が弱い、急に暑くなった  
時は要注意です。



### コロナ感染防止のためのマスク着用により、熱中症のリスクが高まります。

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気付かないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「コロナ感染防止」を両立させることが大切です。

- ① 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。
- ② 屋外で、人との間隔が十分確保（2メートル以上）されている時は、マスクをはずして構いません。マスク着用時の激しい運動は避けましょう。

・1日あたり  
**1.2L(1.2リットル)**を目安に

ペットボトル 500mL 2.5本  
コップ約6杯

1時間ごとに コップ1杯  
入浴前後や起床後も  
まず水分補給を

・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに

### 熱中症の応急処置は あわてず・すみやかに

うちわやタオルなどであおぐ

脇の下・首・足の付け根を冷やす

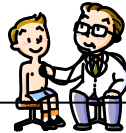
衣服をゆるめて涼しい場所に寝かせる

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

## 7月の健康診断予定



尿検査は朝回収します。大切な検査です。忘れずに提出しましょう。

2日(木)	内科検診	1学年
7日(火)	尿検査(一次)	全学年
8日(水)	尿検査(一次)	未提出者
14日(火)	内科検診	2学年
15日(水)	歯科検診	1学年、31~33H
17日(金)	内科検診	3学年
21日(火)	尿検査(二次)	対象者
22日(水)	尿検査(二次)	未提出者
	心臓検診	1学年
28日(火)	歯科検診	2学年、34~37H

### 保護者の皆様へ

☆ 健康診断の結果、受診の必要なお子さんには、その都度、治療カードをお渡しします。ご家庭で確認され、受診をお願いします。

☆ この他の検診（眼科検診、耳鼻科検診等）については、2学期に実施予定です。