

# ほけんだより



宮城県立石巻支援学校 保健室  
令和2年7月1日  
裏面も御覧ください。

学校が再開して1か月が経ちました。少しずつ、学校の生活リズムを取り戻してきているのではないのでしょうか。一方で、疲れが出てきている人もいますようです。健康診断は今月も続きます。規則正しい生活リズムを心がけ、体調を調べて過ごせるように御協力をよろしくお願いします。

## 7月の保健行事



日時	項目	対象学部・学年	留意事項
7月 2日 (木) 午前9時10分から	歯科検診	高等部1・2年	<ul style="list-style-type: none"><li>朝の歯みがきを念入りにしておいてください。</li><li>学校で使用している歯ブラシを持参して受診します。</li></ul>
7月 3日 (金) 午後1時から	眼科検診	全学年	<ul style="list-style-type: none"><li>眼鏡を持っている児童生徒は眼鏡を持参してください。コンタクト使用者はつけたままでかまいません。</li></ul>
7月 6日 (月) 午前9時10分から	歯科検診	中学部・高等部3年	
7月 8日 (水) 午前9時10分から	歯科検診	小学部	
7月 9日 (木) 午後1時から	内科検診 結核・運動器検診	小学部・中学部	<ul style="list-style-type: none"><li>9日に受けられなかった場合は、10日に受けることができます。</li><li>阿部先生に御相談したいこと等がございましたら保健室まで御連絡ください。</li></ul>
7月 10日 (金) 午後1時から	内科検診 運動器検診	高等部	

### <結核検診について>

小・中学部の結核検診は、保護者の方に御記入いただいた結核問診票と校医の阿部先生による診察で判定されます。高等部はすでに終了している胸部X線検査（1年生のみ）での判定となります。

### <運動器検診について>

運動器検診は、6月に提出していただいた保健調査票の整形外科の項目にチェックが入っており、主治医やかかりつけ医がいない児童生徒のみ実施します。主治医やかかりつけ医がいる児童生徒につきましては、通院時に診察を受けていただきますようお願いいたします。



#### 「健康のあゆみ」

配付日：7月 6日 (月)

回収：7月 10日 (金) まで

年度初めのお忙しい中、健康診断への御協力ありがとうございます。

学校で行われた健康診断の結果は、お子さんを通じてプリントや「健康のあゆみ」でお知らせしていきます。「毎年同じ結果だから・・・」と思いがちですが、学校での健康診断は、病気の確定診断ではなく、異常の疑いがあるかどうかという視点で選び出すスクリーニングの目的で行っています。結果によっては家庭で様子を見たり、専門医を受診したりしていただきますようお願いいたします。また、専門医を受診した場合だけでなく、家庭で様子を見る場合でも、保健室に知らせていただけると幸いです。よろしくお願いします。



**手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!**

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっく物によって **24～72時間** くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…!

そこで、手洗い。

① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。

② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のひらなど、ウイルスが残しやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利!

日に日に日差しが強くなってきました。急に暑くなると、体が暑さに慣れていないため、体温調節がうまくできず熱中症を引き起こしやすくなります。また、今年は外出自粛が続き、運動する量が減り、体力が低下しがちです。さらに、気温・湿度の高い中でマスクを着用すると熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。適宜マスクを外しながら、こまめに水分補給を行うようにしましょう。

## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

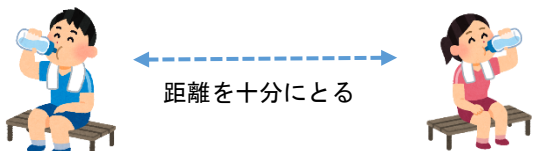
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の三つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

### 1 暑さを避けましょう

- ・ エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・ 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・ 暑い日や時間帯は無理をしない
- ・ 涼しい服装にする
- ・ 急に暑くなった日などは特に注意する



### 2 適宜マスクをはずしましょう



- ・ 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・ 人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・ マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクを外して休憩を

### 3 こまめに水分を補給しましょう



- ・ のどが乾く前に水分補給
- ・ 1日あたり1. 2リットルを目安に
- ・ 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

### 4 日頃から健康管理をしましょう



- ・ 日頃から体温測定、健康チェック
- ・ 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

### 5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・ 暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・ 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で