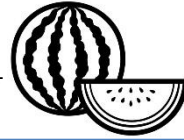


ほけんだより

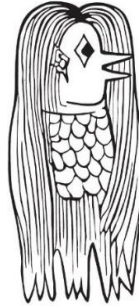
夏休み直前号



2020.7.31 松戸向陽高校 保健室

梅雨明けも間近となり、いよいよ夏がやってきますね。
急に暑さが厳しくなると、まだ身体が暑さに
慣れていないので、体調を崩しやすくなります。
また、新型コロナウイルスの影響で、夏でもマスクが
欠かせないので、今年は特に熱中症に注意をしてください。
熱中症対策、新型コロナウイルス感染対策を行い
夏休みもしっかりと自己管理をしよう。
自分のために、みんなのために。

知らないうちに、拡めちゃうから。



STOP!
感染拡大
— COVID-19 —

< 健康診断について >

例年は 1 学期に実施する健康診断ですが、今年度は新型コロナウイルス感染対策のため、内科検診（1・2年）、歯科検診（全校生徒）、耳鼻科検診（1年生）、聴力（1年）、視力（2年）、尿検査2回（全校生徒）は9月以降に実施予定です。詳細は9月以降に連絡します。

*尿検査について

7月14日、15日、28日に全校生徒を対象に尿検査を実施しました。2次検査、精密検査が必要な人には個別にお知らせをしてあります。尿検査を提出して個別のお知らせがなかった人は、異常なしです。
なお、まだ未提出の人は、次回9月8日（火）に提出してください。

< 熱中症について >

普段私達の体は体温が上がっても、汗を出したり、皮膚から熱を外に逃がしたりして体温調節を行っています。この働きが上手くいかなくて、体の中に熱がたまっていくのが熱中症です。頭痛、吐き気、めまいなどの症状から始まり、重症になると体温が上昇し意識がなくなり、命の危険もあるので注意が必要です。これから夏本番。熱中症について正しく理解して、熱中症を予防しましょう。

*熱中症の予防

- ①水分を計画的にとる。（30～60分に1回50～200ml）
- ②規則正しい生活をする。特に睡眠と食事はしっかりととりましょう。
- ③涼しい服装を心掛ける。
- ④日陰を利用し、こまめに休憩をとる。
- ⑤運動の前に体調（健康観察）を確認する。
- ⑥帽子を着用する。

< 夏休みも 自分のために、みんなのために… 新型コロナウイルス感染対策を >

- まめに手洗い、手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養
- 健康観察表の症状の目安にあてはまる場合は、相談センターやかかりつけ医に連絡をすること。

