



# ほけんだより7月



令和2年7月16日 浦安南高校保健室

## 定期健康診断について

毎年、6月30日までに実施しなければならない健康診断ですが、今年度は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止により実施を延期していました。

千葉県の指導により、7月1日から健康診断を行えるようになり、下記の日程で実施・準備を行っています。

なお、健康診断は、病気の早期発見を目的としています。すでに異常を感じている場合は、健康診断を待つことなく、医療機関に相談するようお願いいたします。

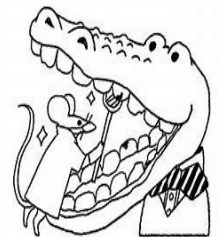
状況によって変わることがあります。

### 全校生徒対象

## 健康診断

(けんこうしんだん)

尿検査	<del>7月6日(月)</del>	まだ未実施の人は、9/8に実施してください。 9/8、9/25は二次検査があります。 二次検査対象者には、個別に連絡します。 ※三次検査の日程は後日お知らせします。
	<del>7月16日(木)</del>	
	9月8日(火)	
	9月25日(金)	
歯科検診	9月24日(木)	予備日はありません。



### 1年



マスクもってきてね

### 2年



てをあらってね

身体測定	7月29日(水) ※身長・体重・視力・聴力
内科	9月4、7、11、14日のうち いずれか1日(クラスごと)
心電図 胸部X線	9月16日(水) ※体操服が必要です

視力測定	<del>7月9日(木)</del>
身長・体重	7月22日(水) または 7月27日(月)
内科	9月14日(月)

### 3年



体調管理  
しっかりと

身体測定	7月28日(火) ※身長・体重・視力・聴力
内科	9月7日(月)

**結果(けっか)について**  
各健診、異常が疑われる場合は、健診の後、個別に配付します。  
異常が認められない場合、配付はありません。  
すべての健康診断の個人結果通知は、健康診断が  
終わり次第配付します。(11月頃)

## おしらせ

### ・・ 新型コロナウイルス感染症の予防について ・・

○毎朝、登校前に、検温・健康チェックを行い、“健康観察カード”に記録してください。

健康観察カードは学校で保管します。毎週金曜日

(休みの場合は、その前日)に集めますので、必ず記入してください。



○登校前に、風邪などの症状がある場合は、無理に登校せず、学校に連絡し、自宅で休養してください。



がきます！！



(なつ)

プールに行くから、  
熱中症なんて関係ない！！

暑いから・・・  
食べたくないよ・・・

日傘って意味あるの？

1日にどのくらい飲み物を  
飲めばいいの？



熱中症ってどうなるの？

ねっちゅうしょう

# 熱中症に注意



ちゅうい

・・・・・・・・・・熱中症とは・・・・・・・・・・

はじめは、めまいや立ちくらみが現れることが多いです。  
放っておくと、しだいに頭痛・吐き気などの症状も現れ、  
ひどくなると意識がもうろうとし、命にかかわる病気です。

## 日傘で-5℃！！

気温が30℃の時、日向  
のコンクリートの上は、  
50℃ほどになっています  
それに比べて、木陰の  
地面は32℃ほどです。



日傘をさすと、日差しを遮れるので、体感  
温度が5℃ほどさがります。

日傘は、色や材質によって、効果に差がある  
ので、日傘を選ぶ時は慎重に！

選ぶ時は、外側が白、内側が黒のものを選ぶ  
と良いです！

黒は光を吸収しますが、白は光をはね返し  
ます。しかし、白は光を透す率も高いので、  
外側は白で光をはね返し、透してしまった光  
を食い止めるために、内側が黒の日傘がオス  
スメです。

## 1日どのくらい飲んでいきますか！？

体重や天気によってもことなりますが、1日およ  
そ1.5Lの飲料水が必要です。私たちの体は、  
60%が水分でできています。体重の2%の水分  
が失われると、のどがかわき、3%だとだるい・  
食欲がないといった症状が出てきます。のどがかわ  
く前に、こまめに水分をとりましょう！



## 夏バテ防止のいいやつ



汁物をプラス！



朝は果物をプラス！



水分の多い料理を！



浦安はあさりの佃煮！

郷土料理も○



## 熱中症警戒アラート？

7/1～10/28の間、熱中症の危険性がとても高くなると予想  
される日に、“熱中症警戒アラート”が発表されます。アラートが  
発表されたら、いつも以上に注意が必要です。