



# ほ

令和2年6月15日(月)  
No. 3  
川崎市立西中原中学校  
保健室

6月1日(月)から学校が再開しました。朝と夜が逆転してしまっていた人もいましたが、生活のリズムは整ってきましたか?久しぶりの授業と暑さで体も疲れているかと思います。なるべく早く寝ることを心がけ体を休ませてあげましょう。

暑い日が続いています。日ごろから十分な睡眠と栄養バランスの良い食事を摂り、体に十分なエネルギーを蓄えましょう。こまめな水分補給も忘れずに!

## しっかり手洗いでできていますか?

登校したら、まず先に手洗い・うがいをしましょう。今まで以上によく手洗いをする分、タオルも頻繁に使っています。また、暑くなってきたので汗を拭くためにもタオルは必要です。必ず持ってきましょう。枚数や濡れたタオルの管理の仕方でも自分で工夫をしましょう!

### 手洗いの6つのタイミング

文部科学省 HP 参照

外から教室に入るとき 	咳やくしゃみ、鼻をかんだとき 	給食(昼食)の前後 
掃除の後 	トイレの後 	共有のものを触ったとき 

手洗いを水で濡らして終わりの人はいませんか?ハンドソープやせっけんを使ってしっかり洗ってください。



## 健康診断が始まります

みなさんの健康状態を知るために必要な検査・検診です。しっかりと自覚を持って受けてほしいと思います。この機会に、自分の体のことをきちんと理解し、日々、健康的な生活を送れるよう心がけましょう。

### 校医さんの紹介

【内田こどもクリニック】  
内科：内田啓司先生

【藤村耳鼻咽喉科】  
耳【鼻科：藤村昭子先生

【いなほ歯科クリニック】  
歯科：小林 英樹先生

【中原眼科】  
眼科：船本速男先生

【ファーコス薬局しらさぎ】  
薬剤師：谷川 みはる先生

## 内科検診の日程

6月30日(火)	3-7、8、9	7月13日(月)	2-1、2、3
7月 1日(水)	3-4、5、6	7月14日(火)	2-7、8、9
7月 3日(金)	3-10、11、サポ3年	7月20日(月)	1-4、5、6
7月 6日(月)	3-1、2、3	7月21日(火)	1-7、8、9
7月 7日(火)	2-4、5、6	7月27日(月)	1-1、2、3
7月10日(金)	2-10、11、サポ2年	7月28日(火)	1-10、11、サポ1年

◎結核検診は事前に問診票による調査を行い、内科検診で診察します。

くわしい検査が必要と判断された場合は、医療機関でX線直接撮影を受けます。

◎聴診器でとても小さな音を聞くので静かにしましょう。

◎男子は上半身裸、女子はグリーンジャージ上一枚でチャックを開けて受診します。

他の検診日程につきましては、ただいま調整をしております。決まり次第早急にお知らせいたします。

# 熱中症注意報！

日差しが強く、気温の高い日も増えてきています。ニュースでも、よく「**熱中症注意**」なんて言われる日が増えました。今年は例年に比べ、とても暑い日が多いのでそろそろ熱中症のピークを向かえそうです。こまめに水分を取るなどして、対策を徹底していきましょう！

## 熱中症とは？

### 起こしやすい環境

- ① 気温・湿度が高い
- ② 風が弱い
- ③ 日差しが強い
- ④ 閉めきった室内
- ⑤ エアコンがない
- ⑥ 急に暑くなった日
- ⑦ 熱波の襲来！

### 起こしやすい行動

- ① 激しい運動
- ② 慣れない運動
- ③ 長時間の屋外作業
- ④ 水分補給していない
- ⑤ 朝食をとっていない

ほかにも…  
寝不足による体調不良や風邪をひいている時、暑さに慣れていない場合も起こしやすいので、規則正しい生活を心がけ、体力をつけておきましょう！

## 予防はどうしたらいいの？

### ◎対策1

#### こまめな水分補給



のどが渇く前に水分補給！

#### 適度な塩分



食事を通して適度に取ろう！

#### 睡眠環境を保とう



通気性や吸収性の良い寝具を使おう！

#### 丈夫な体をつくろう



バランスの良い食事を心がけよう！

### ◎対策2

#### 「室内」を涼しくしよう



エアコンや扇風機で室内の温度を適度に下げよう。  
※下げすぎ注意！

#### 「衣服」を工夫しよう



衣服を工夫して、暑さを調整しよう。

#### 「日差し」をよけよう



帽子をかぶったり、傘をさして直射日光を避けよう。

## \* 毎日学校へ持ってくるもの \*

### ◎ハンカチやタオル

忘れずに持ってきてましょう。友達との貸し借りは絶対にしないでください。



### ◎水筒

暑い日が続いています。こまめに水分補給ができるように毎日忘れずにもってきてましょう。



### ◎帽子

朝から気温が高く、日差しが厳しい日が増えてきています。登下校などで使える帽子をかぶってきてましょう。



カット：いらすとや <https://www.irasutoya.com/>

## 令和2年度の熱中症予防行動

環境省 厚生労働省 令和2年5月

「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3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
- ・急に暑くなった日等は特に注意する

3 こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・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

2 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（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、適宜マスクをはずして休憩を

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
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

新型コロナウイルス感染症に関する情報：  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)  
 熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbgt.env.go.jp/>

## 保健室より

新型コロナウイルスの関係で臨時休業となり、3か月の休業期間を経て学校再開をやっと向かえることが出来ました。保護者の方々にはめまぐるしく変化する情勢の中、お子様たちを支えていただき、感謝申し上げます。お知らせするのが遅くなってしまいましたが、4月から保健室の体制が変わりました。本年度より、瀬霜、井越、長谷川の3人で保健室を運営してまいります。1年間どうぞよろしくお願いいたします。

さて、学校では休業中より徹底して感染症の早期発見と生徒自身が「自分の身体を知る」ことを目的に朝・夜の体温測定、健康観察表の記入、提出を毎日行っております。生徒たちの意識も当初からぶれることなく継続して取り組んでいます。また、健康観察表内の保護者確認印も対応していただき、ありがとうございます。引き続き、よろしくお願いいたします。

今後も日々の情勢に合わせ対応させていただきますが、登校後の発熱、体調不良が認められた場合は、無理をさせず早めに早退連絡をさせていただきたく思っております。よろしくお願いいたします。