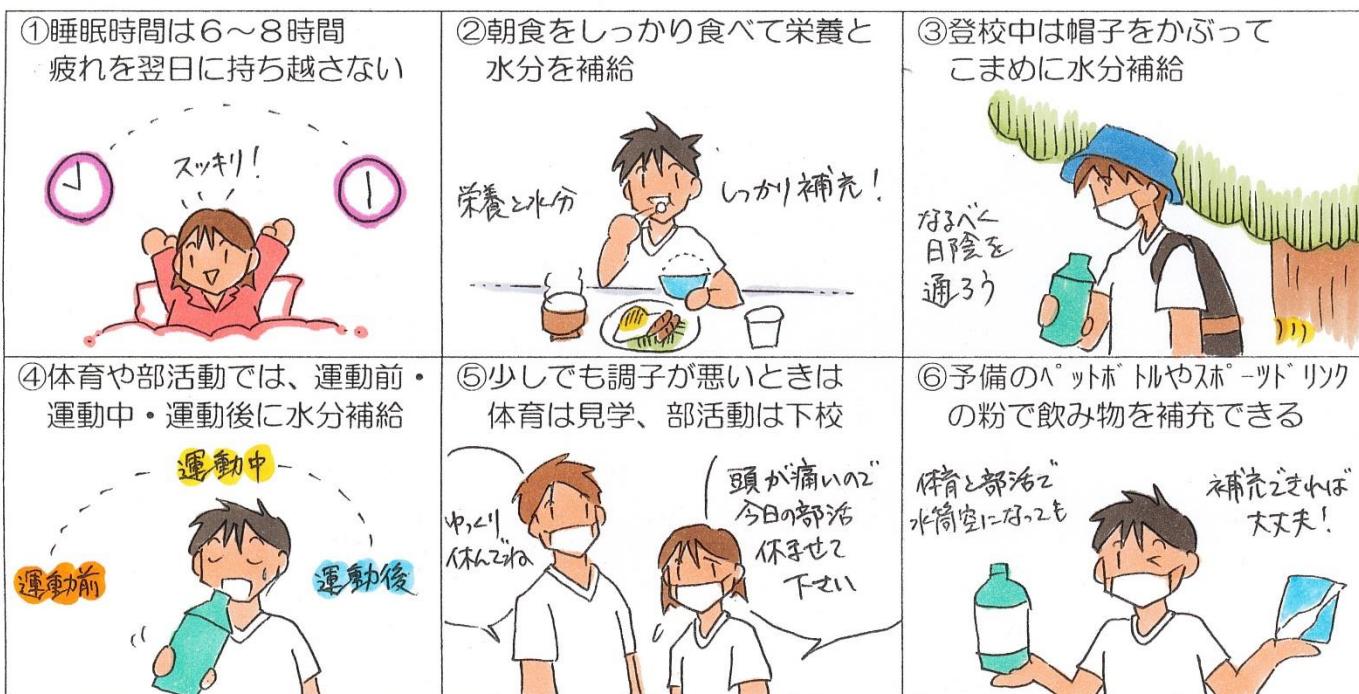


熱中症になりにくい生活を送ろう！

千葉市立轟町中学校 保健室
(令和2年8月24日)

2週間の夏休みが終わり、残暑厳しい中、学校生活がスタートしました。教室にエアコンが設置され、体育や部活動ではWBGT値を測定しながら無理のない範囲で活動をしていますが、熱中症を防ぐには、熱中症になりにくい生活を送ることが大切です。6つのポイントのうち、まだ実行できていないポイントがある人は、今日から生活を改善してみましょう。



今後の定期健康診断予定

※会場の換気や距離の確保、手洗いやアルコール消毒など、十分に感染症対策をとった上で検診を行います。

受診が必要な場合は検診後に治療のお知らせを配付します。(歯科検診のみ全員配付)
異常なしの場合も、後日「健康診断結果のまとめ」を配付しますので、ご確認ください。

月／日(曜)	検診	対象	時間	注意
8/31(月)	尿検査二次②	二次未提出者	8:35	起きてすぐ採尿
9/1(火)	尿検査二次③	二次未提出者	8:35	起きてすぐ採尿
7(月)	1年心電図検査	1年	8:30	
9(水)	1年眼科検診	1年	8:40	
10(木)	E組・3年内科検診	E組・3年	13:10	聴診あり
10/15(木)	耳鼻科検診	2年・聴力有所見者	13:10	前日耳掃除
22(木)	歯科検診	1~3年	8:40	歯磨き忘れずに
27(火)	2年内科検診	2年・前回欠席者	13:30	
28(水)	1年内科検診	1年・前回欠席者	13:10	

今まで1回も異常があつたことないよ?
どうして毎年受けなきゃいけないの?

健康診断は学校生活に適した状態か調べるために毎年行うんだよ。自覚症状がなくても病気が見つかる場合があるから必ず受けようね。



<令和2年度学校医>

勝又内科医院	勝又由美子先生
あおきこどもクリニック	青木 剛志先生
いなげ耳鼻咽喉科	堅田 浩司先生
たけだ眼科医院	武田 憲夫先生
本間歯科医院	本間 剛先生
川島歯科クリニック	川島 瞳郎先生
増田病院(薬剤師)	野原万智子先生

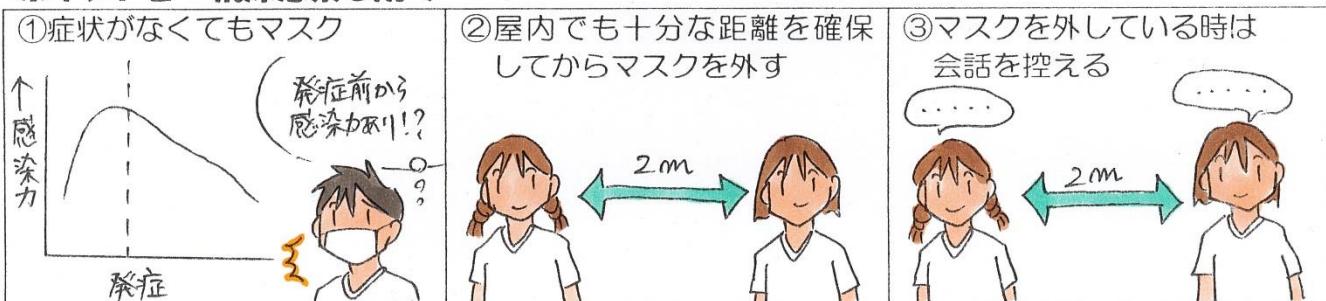
手洗いが重要！「新しい学校生活様式STEP2」

新しい学校生活様式が始まつてから約3か月。文科省の調査によると、家庭内感染57%に対し、学校内感染はわずか5%という結果が出ています。自分や家族に発熱などの症状がある場合、登校を控えてウイルスを学校に持ち込まないようにすれば消毒の必要はないので、塩素消毒は通常清掃に、アルコール消毒は手洗いに移行します。「アルコール消毒しないと何となく不安」という人は、時間を上手に使って手洗いで手の清潔を保つようにしましょう。

ポイント1：ウイルスを学校に持ち込まない



ポイント2：飛沫感染を防ぐ



ポイント3：接触感染を防ぐ



ポイント4：密を防ぐ



【みんなで実践！自分でできる感染症対策】

- ①症状の変化に気づく(毎日の検温と症状の記録、自分や家族に症状があれば登校を控える)
- ②ウイルスを体内へ入れない(マスク、手洗い、換気、距離をあける、目や鼻をこすらない)
- ③規則正しい生活で免疫力を高める(6~8時間睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動)