

# 保健だより



2020.5.29

仙台市立秋保中学校 No.4

いよいよ学校生活がスタートします！新型コロナウイルス感染症の予防に努め、元気に学校生活を送れるようにしましょう。本日、6月分の健康観察カード（水色）を配付しました。毎朝記録し、登校後に昇降口で係の先生に提出してください。

これから梅雨に入ります。じめじめ蒸し暑い日があるかと思うと、肌寒い日もあります。衣服を上手に調節し、健康管理に努めて梅雨を乗り切りましょう。

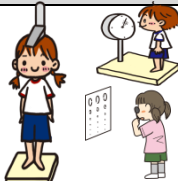
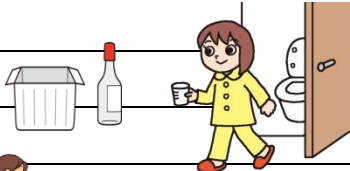




## 6月 保健目標

歯を大切にしよう  
病気を治療しよう



## 現時点で予定している健康診断について

月日	時間	健診名	対象	内容・留意点
6月3日(水)	2校時	発育測定 視力検査 聴力検査 	全学年	身長・体重・視力・聴力を同時に測ります。髪の毛を結んでいる女子は下の位置で結んでください。
6月12日(金)		尿一次検査容器配付	全学年	腎臓病や糖尿病の有無について検査します。
6月15日(月)	8:50 まで	尿一次検査提出日	全学年	
6月16日(火)	8:50 まで	尿一次検査予備日	全学年	
6月22日(月)	13:15～	眼科検診	全学年	
6月23日(火)	10:30～	心臓病検診	1学年	
6月24日(水)	9:50～	内科検診・運動器検診	全学年	栄養状態や皮膚の状態、筋骨の状態を検査します。
6月25日(木)		尿二次検査予備日	対象者	
7月2日(木)		尿検査提出日 (生理対象のみ)	対象者	

※その他の校医検診につきましては、現在日程調整中です。日程が決まり次第、随時お知らせしてまいります。また、新型コロナウイルス感染症の状況により、急遽延期する場合があります。ご理解ください。

## 健康診断中の感染予防対策について

感染症予防対策に努めた計画をしています。実施の際、生徒の皆さんは以下のことを守ってください。

○検診を受ける前と後に、必ず手洗い・うがいをしましょう。

○検診を受ける際や待っている間は、しゃべらず静かにしましょう。

○並んでいる時は、お互いの距離を1～2m程度とりましょう。

○検診会場の換気を行いながら実施します。ご協力ください。

※記録は、担当の先生が行います。今年度は、「健康の記録」を持ち歩きません。

マスクを着用して生活している上に、体が暑さ慣れていないこの時季も熱中症になりやすいので、こまめに水分を取るなどし、予防に努めましょう。ふだんから疲れをためないように生活し、体調を整えておくことが大事です。

# 熱中症にならないために

<p>無理をしないことはもちろん、40分に1度くらいは休憩</p> 	<p>水やスポーツドリンクなどでこまめな水分補給</p> 	<p>規則正しい生活をして体調を整える</p> 	<p>体調の優れない日やケガをしたときは運動しない</p> 
---	--	--	---

※もし具合が悪くなったらすぐに風通しのよい日かげで休んで先生に知らせてください。

## 今から始める熱中症予防 ～暑熱順化のすすめ～

しよねつじゆんか  
暑熱順化とは、暑さに体を慣らし、夏の暑さに耐えられる体を作ることです。暑さを我慢する必要はありませんが、こまめに体を動かすなどして、汗をかくことなどが大切です。





湯船にしっかりつかり、からだを芯まで温め汗を出す!

1週間くらいで順化はできますが…  
熱中症を予防するためには  
継続していくことを  
おすすめします!



汗をかいたら水分補給もしっかりしてください!

## 食中毒に気を付けましょう

気温が高くなるこの時期は、細菌を原因とする食中毒が多く発生する季節です。食中毒予防の3原則を頭に入れ、食中毒を防ぎましょう!

### 食中毒予防の3原則

- ① 清潔  
一番大切なのは手洗い。食器なども清潔に。
- ② 保存  
作ったら早く食べる。料理は冷蔵庫へ。ただし冷蔵庫を過信しないこと。
- ③ 加熱  
じゅうぶんに加熱する。75℃（中心部の温度）で1分以上の加熱

熱中症になりにくいのは…暑さに慣れた人  
梅雨が分かれ道

暑さに慣れると…

- 体温が上がっても汗をかいて調節できる
- 塩分の少ないサラサラの汗がかける

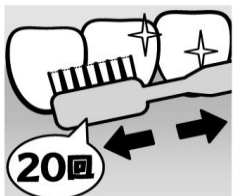
暑さに慣れるには…

- 梅雨の間、むやみに冷房をつけない
- 汗ばむくらいの運動をする

6月4日～6月10日は、  
歯と口の健康週間!

世界で一番患者数が多い病気は…歯周病です

### 歯みがきの基本編



- ☐ 歯ブラシの毛先を歯に当てて
- ☐ 軽い力で
- ☐ 一カ所20回以上
- ☐ 小刻みに動かす
- ☐ 1本ずつみがく

### 歯周病とは?

歯と歯ぐきの中に歯垢がたまり、歯ぐきに炎症を起こしてしまう病気です。

最初は歯ぐきから血が出たり、はれたりしますが、最終的には周りの骨まで溶けて、歯が抜け落ちてしまいます。