

ほけんだより 7月

令和 2年7月
城ノ内中等教育学校
城ノ内高等学校

新型コロナウイルス感染症の流行も、ひとまず落ち着いたかのように見えますが、首都圏では全面解除後、新規感染者が徐々に増加しています。県内においても、先日6人目の感染者が確認され、県境の移動が自由になったことから、今後も気を抜くことなく、感染症対策に努める必要があります。

待ちに待った夏休みも、コロナの影響で短くなってしまいましたが、短い夏休みだからこそ、心と体をリフレッシュして、有意義な夏を過ごしてください。

また、厳しい暑さが続きます。登下校や体育・部活動、室内であってもこまめな水分補給を行い、熱中症には十分注意しましょう。



7月の健康診断の予定

新型コロナウイルス感染症の影響で延期になっていた健康診断は、コロナ対策に十分配慮をしながら、進められています。みなさんも、朝の検温を必ず行い、健康診断の日に備えてください。

また、健康診断の結果、受診を勧められた人は、早めに受診をするようにしてください。

日 時	検診項目	該当者
2日(木)午後	内科検診	2年生・51・52HR
9日(木)午後	内科検診	3年生
13日(月)午後	耳鼻科検診	41～43HRと5年該当者
14日(火)午後	耳鼻科検診	44・45HRと6年該当者
	眼科検診	1年生と2.3年生該当者
21日(火)午後	眼科検診	4年生と5.6年生該当者
30日(木)午後	耳鼻科検診	1年生と2.3年生該当者
7月中 放課後	色覚検査	1年生と4年生希望者

※前期課程の歯科検診は9月に実施予定です。



一人ひとりが
できることを
きちんしよう

コロナに
負けない!

熱中症に注意



～コロナと暮らす～

感染防止の基本「マスク」のQ&A



Q1：食事の時、外したマスクはどうしたらいい？

A1：使用したマスクは、汚染されている可能性があるため、マスクの表面に触れないように外しましょう。直接机に置いたり、ポケットに入れたりするのはNG。使用済みのマスクを入れる袋を用意するか、ティッシュ等を敷いて置きましょう。

Q2：暑さでマスクをつけていると苦しいので、外してもいい？

A2：マスクは身体に負担がかかるため、苦しい時は外して休憩しましょう。外す場合は、身体的距離を保ち、近距離での会話を控えるなどの配慮が必要ですが、熱中症対策を最優先させてください。

Q3：汗でマスクがビショビショに。替えた方がいい？

A3：湿気を含んだマスクは、フィルターの効果が低下するだけでなく、呼吸への負担も大きくなります。替えのマスクを常に準備しておくようにしましょう。

暑さと疲れに負けない夏の入浴術



暑いからと言って、シャワーだけで済ませている人はいませんか？
夏の疲れには「入浴」がオススメです。



クーラー病(冷房病)に気をつけよう

クーラー病(冷房病)とは

冷房のきいた部屋ばかりにいたり、室内外の温度差が激しかったりすると、体温調節を担っている自律神経のバランスが崩れて、様々な不調が生じるものです。



クーラー病(冷房病)を予防するには

- クーラーの設定温度に気をつけ、室温が低くなりすぎないようにする(室温は27℃前後くらいに)。
- 直接、クーラーの風が当たらないようにする(風向きを変えたり、上着をはおったりする)。
- 冷たいものばかり食わず、体をあたためる食べ物や飲み物をとる。
- ストレッチなどの軽い運動をしたり、お風呂につかったりして血行をよくする。