

保健だよりは、子どもたちの健康に関する情報をお知らせしています。  
家族と一緒に読んで、ご家庭でも健康について考えてみてくださいね。

# 中 ほけんだより

保健だより No.4  
〔R4.9.15〕  
光陽中学校保健室

福井県内では、現在も「福井県感染拡大警報」が出されており、学校祭におけるクラスター発生のニュースも聞かれる中、10日、文化祭が行われました。学校祭テーマ「燃やせ！光陽魂！～われらの心はいつも一つ～」にあるように、光陽中みんなで感染症対策をしながら、今年もフェニックスプラザで開催できたことをうれしく思います。

17日（土）の体育祭も、感染症対策と熱中症対策を両立し、みんなで素晴らしい学校祭にしましょう！



保健委員会で、「感染症対策×熱中症対策」を呼びかける旗を作りました。



## ●燃やせ！光陽魂！！ 冷やせ！熱中症対策！！

～保健委員会発表より～

人気ユーチューバー **異色めんず！**

WBGT(暑さ指数)

体育館 生徒玄関前

睡眠 朝ごはん

規則正しい生活

人気ユーチューバー「異色めんず！」と一緒に、「熱中症クイズ」に挑戦してもらいました。  
みなさんは全問正解できましたか？

体育館や校庭には、WBGT 計を設置し、暑さ指数を測定しています。  
「熱中症警戒アラート」が出ている日は特に注意が必要です。

熱中症を予防するには、「夜はしっかり寝ること」「朝ごはんを必ず食べてくることが大切です。  
暑さに負けない体づくりをしましょう！

成人 60%  
子ども 70%

60～70%が水分

※1日に約2.5Lの水分を失う

【冷やす場所】  
**首・脇の下・足のつけ根**  
※太い血管が通っているため、効果的に冷やすことができます。

手を冷やす → 熱中症予防

手洗い 冷たいペットボトル

人間の体は、60～70%が水分です。1日に約2.5Lの水分を失うため、こまめに水分を補給することが必要です。**のどがかわく前に飲みましょう！**

熱中症になってしまった時は、**首・脇の下・足のつけ根**など、太い血管が通っている場所を冷やすと、体全体を効果的に冷やすことができます。

手のひらには、「AVA 血管」という特別な血管があります。手洗いや冷たいペットボトルで、手を冷やすと熱中症予防に効果があります。

### ★1日の学校生活に十分な量の水分を持ってくるようにしましょう！

複数の水筒やペットボトル等を利用して、多めに水分を持ってくるようにしましょう。体育祭に向けて、外での活動（応援練習・予行など）が増えます。いつもより多めに水分を準備してくるようにしましょう。

【オススメ】凍らせたペットボトルは、午後も冷たい状態の水分がとれ、熱中症対策にも活用できますよ。



# 抗原検査キットについて

メールや文書等でお知らせしていますように、福井県より、学校に対して、抗原検査キットが配布されました。

今回配布された検査キットは、学校における陽性者の増加に伴い、コロナ感染症に対し不安をもった児童生徒が、家庭において保護者の監督のもとを使用することを想定しています。

配布された資料を読み、抗原検査を希望される場合は、検査申込書を記入して、学校まで提出してください。

## 【検査対象者】

◇学校での感染に不安を感じている児童生徒

「周囲の人から感染してしまったかもしれない」  
「自分が感染を広げているかもしれない」など

## 【検査条件】

◇児童生徒が無症状であること

◇児童生徒の同居家族に未診断の発熱等の有症状者がいないこと

◇検査申込書の提出があり、すべての同意事項、確認事項に✓があること

★症状がある場合には、医療機関を受診してください。→受診の結果は学校に知らせてください。

## 【保護者の方へ】

○抗原検査を希望される場合は、「検査申込書（兼同意書）」を記入して、学校に提出してください。

○検査を実施した場合は、必ず保護者の方が、学校に検査結果を報告してください。保護者からの結果報告がない場合は登校できません。

○検査キットは順次発送されてくる予定のため、すぐにお渡しできないこともあります。ご了承ください。

## ●あなたはひとじゃないよ

あなたは、自分が困っているときに「助けて」と言えますか？  
実は、大人でも上手にSOSを発信できず、一人で悩みを抱え込んでしまう人は少なくありません。でも、人は、お互いに助けたり、助けられたりして生きていくものです。だから、周囲に助けを求めることは、恥ずかしいことでも情けないことでもありません。むしろ、社会の中で生きていく能力（コミュニケーション力）が

誰かにうちあけてみてほしい



いろいろな人がいて  
いろいろな考えもあって

相性もあるよ  
あきらめないで

高い証拠です。

「助けて」と言えば、力を貸してくれる人や、

児童生徒・保護者の皆様へ

福井県教育委員会

— 新型コロナウイルス感染症 —  
学校での感染に不安を感じるお子様は、  
家庭で抗原検査（無料）ができます。

検査ができるのは

こんな時

- 学校で感染していないかと不安を感じている。  
(学校内で欠席者が増えている、陽性者と接触した等)

こんな人に

- 児童生徒および保護者の希望があること。
- 検査を希望する児童生徒が無症状であること。
- 同居の家族に未診断の発熱等の有症状者がいないこと。  
(未診断の有症状者がいる場合は、児童生徒は登校を控えることとなっています。)

こう使います

- 学校で検査キットを受け取り、自宅等で保護者の監督のもとで検査を行う。
- 動画等を参考に、正しく実施する。  
参考動画 [https://danews.roche.com/office\\_test.html](https://danews.roche.com/office_test.html)
- 検査結果の確認は保護者が行う。

検査結果は・・・

- 保護者の方が、学校へ結果の報告を行ってください。  
※学校に報告せずに登校させることは控えてください。  
※陽性だった場合、必ず医療機関と相談してください。

検査キットについて

- 学校での感染が不安である場合を想定しています。それ以外については、市町の無料検査所をご利用ください。

こまっていることはなに？



「助けて」と言えば、力を貸してくれる人や、

苦しい気持ちに寄り添ってくれる人が、あなたのまわりにも必ずいます。それを覚えておいてください。  
あなたはひとりじゃないよ。

話をするだけで、少し心がラクになることがあるよ。