

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.2

〔R2.6.19〕

光陽中学校保健室

学校が再開されて、3週間が過ぎようとしています。今週からは、部活動も始まりました。生き生きと活動しているみなさんの姿を見ると、とてもうれしく感じます。

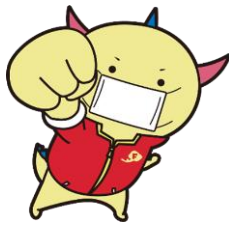
毎日、暑い日が続いていますね。梅雨入りしてすぐの今の時期は、「熱中症」のリスクが高くなります。今年は、「新しい生活様式での熱中症対策」ということで、例年以上に気をつけて欲しいと思います。こまめに水分補給をするようにしましょう。

【水分補給のポイント】\*休み時間ごとに \*のどがかわく前に



野球部の給水タイムの様子

## ●感染予防3つの基本



新しい学校生活様式を  
みんなで実践しよう！

### ①手洗い

- 水と石けんで丁寧に30秒
- 洗っていない手で、目・鼻・口を触らない



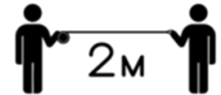
### ②マスクの着用

- 外した後は必ず石けんで手を洗う
- 熱中症予防のため、こまめに水分補給



### ③距離をとる(3密を避ける)

- 人との間隔は2m(最低1m)あける

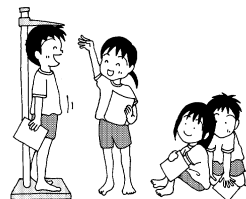


## ●健康診断について

今年度の健康診断の日程が決まりました。自分の学年の予定を確認し、心と体の準備をしておいてください。感染予防対策をしながら、進めていく予定です。

### 【健康診断の日程】

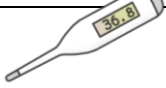
- 6月23日(火) 身体計測(身長・体重・視力・聴力)
- 7月1日(水) 尿検査容器配布
- 7月2日(木) 尿検査回収日
- 7月3日(金) 尿検査回収日(予備日)
- 7月2日(木) 歯科検診(3年生)
- 7月7日(火) 内科検診(3年生)
- 7月9日(木) 歯科検診(2年生)
- 7月14日(火) 内科検診(2年生)
- 7月16日(木) 歯科検診(1年生)
- 7月21日(火) 内科検診(1年生)
- 1月14日(木) 心電図・血液検査(1年生)



# ●みんなで考えよう！「新しい学校生活様式～光陽中Ver～」

「新しい学校生活様式」にも少しずつ慣れてきているようですね。感染を予防するために一人ひとりができることを、ここでもう一度考えてみましょう。次の10個の質問について、□に✓をいれてチェックしてみましょう。（できている項目に✓をつける）

## 《1日の過ごし方》

登校前	家を出る前に	○検温 <b>*発熱や風邪症状がある場合は、自宅で休養</b> ○健康観察カード記入（風邪症状の有無・同居家族の様子） ○マスク着用 ○ハンカチ（2枚程度）・水筒（熱中症対策）持参	 □朝の検温・健康チェックは、忘れずにできていますか？
	登校	○距離をとって、交通安全に気をつけて登校	
登校後	教室に入る前	○玄関で検温チェック <b>*忘れた人は、体育館で検温</b> ○手指消毒をしてから教室へ	□健康観察カードは、毎日提出していますか？
	朝の会	○健康観察カードの提出 ○健康観察（クラス全体） <b>*体調が悪くなったらすぐに先生に伝える</b>	
	授業中	○教室の机は、距離を保って配置し、換気をしながら、マスク着用で行う ○体育 ・着替えは決められた場所で行い、密にならないように各自移動 ・活動前後に手洗いをする	□活動前後の手洗いをしていますか？
		○音楽 ・換気をした状態で授業を行う。 ・歌うときは同じ方向を向いて。 ・授業後に手洗い・うがいをする。	□密にならないように、移動していますか？
		○特別教室を使用する授業（理科・家庭科・技術など） ・必要に応じて、活動の前後に手洗い・机や器具の消毒	□教室の換気をしていますか？
	休み時間	○換気 <b>*窓側・廊下側の2方向の窓を開け、5分間程度換気をする</b> ○トイレに行く時は、間隔をあけて並ぶようにする <b>*密にならないように、一人ひとりが気をつける</b> ○水分補給をする（熱中症対策）	□休み時間ごとに、水分補給をしていますか？（熱中症予防）
	給食	○手洗い・うがい・手指消毒をする <b>*手洗い場が混雑しないように班ごとで</b> ○給食当番の健康チェック ○前を向いて、おしゃべりをせずに食べる	□給食準備の待ち時間は、静かに過ごしていますか？
	清掃	○無言移動・準備 → 間隔をあけて整列、黙想 ○終了後には、手洗い・手指消毒をして教室に戻る	□掃除の後の手洗いは、丁寧にできていますか？
	部活	○体調チェック→体調不良者は下校する ○後始末→手洗い	□部活後の手洗いは、丁寧にできていますか？
	下校	○時間差で下校する ○距離をとって、交通安全に気をつけて下校する	
下校後	帰宅後	○帰宅後、手洗い・うがいをする	□安全に気をつけて下校していますか？
	家で過ごす過ごし方	○抵抗力を高める（十分な睡眠・バランスのよい食事・適度な運動） ○不要な外出はさける	



いくつかチェックができましたか？休み時間や登下校時など、密になる場面では、特に気をつけたいですね。クラスや部活で、声をかけ合いながら、みんなで予防していきましょう。