

ほけんだより

2020年6月15日 NO.9
元町中学校 保健室

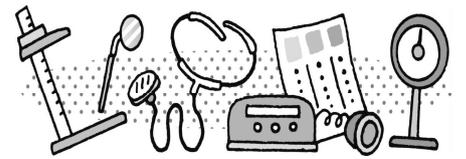
今日から全校生徒がそろっての学校生活が始まりました。新型コロナウイルス感染症を予防しながらの学校生活となります。人数が多くなる分、3つの密を意識しながら、こまめに手洗いをしながらの生活です。とても窮屈に感じるかも知れません。



まだまだ、普通の生活を送ることができませんが、感染予防をしながらも、活動できることが更に増えていくことを願っています。感染予防には、ますます生徒のみなさんや保護者の方のご協力、ご理解がとても大事になっていきます。よろしくお祈りします。

今年度の定期健康診断について

新型コロナウイルス感染症の影響で、延期になっていました定期健康診断の日程で、決まっている項目についてお知らせします。



- 6月23日(火) 1年生心音心電図検査《1年生》
- 8月4日(火) 身体計測・視力検査(全校)、聴力検査(1年生)
- 9月中旬 尿検査1次(全校)
- 9月下旬 尿検査2次(欠席者、陽性者)
- 9月～10月 耳鼻科検診・眼科検診(1年生と2,3年生の希望者)
内科検診(全校)
- 10月28日(水) 歯科検診(1年生・2年1,2組・7組)
- 11月4日(水) 歯科検診(3年生・2年3～5組)

尿検査や内科検診、耳鼻科検診、眼科検診は日程調整中です。決まり次第、ほけんだよりにてお知らせします。

※ 健康診断は、新型コロナウイルス感染症の対策を講じての実施となります。また、流行状況によっては、再度日程が変更することもあります。

新型コロナウイルス感染症にかかわって



《「出席停止のお知らせ」について》

教育委員会から新たな形式のものが来ましたので、本日お渡し分より新しい形式になっています。新型コロナウイルス感染症と診断されたり、保健所から濃厚接触者と指定された場合(同居の家族等を含む)以外は、報告書が不要になりました。

《早退について》

発熱やかぜの症状など新型コロナウイルス感染症と同様の症状で早退する場合、兄弟姉妹についても早退になります。他の学校や幼稚園などに通う兄弟姉妹がいる場合についても同様です。中学校から、兄弟姉妹の通う学校等に連絡を入れますので、ご承知おきください。

《朝の検温、健康状態について》

持病やアレルギーなどで受診したり、服薬しても症状がすぐに治まらないことがあります。その日の体調で伝えたいことがある場合は、健康観察記録表の余白におうちの方が記入してください。また、同居の家族等の健康状態が記入されていない場合があります。こちらも必ず確認することになっていますので、本人の体温と健康状態の確認と合わせてお願いします。



不規則な生活により体温が安定しないことがあります。規則正しい生活を心がけてください。

界面活性剤が含まれる洗剤による消毒

経済産業省ホームページより

洗剤に含まれる界面活性剤で新型コロナウイルスが効果的に除去できます。現在、試験で効果が確認された界面活性剤入り洗剤を活用して、身近なものを消毒しましょう。

試験で効果が確認された界面活性剤

- 直鎖アルキルベンゼンスルホン酸ナトリウム
- アルキルグリコシド
- 塩化ベンザルコニウム
- 塩化ベンゼトニウム
- 塩化ジアルキルジメチルアンモニウム
- ポリオキシエチレンアルキルエーテル



©詳しくは経済産業省ホームページで確認してください。

《台所洗剤を使ってもできます》

- ①洗剤うすめ液を作る。(500mlに小さじ1杯)
 - ②作った液を雑巾などに染みこませて拭く。
 - ③5分おいて水拭きをし、最後に乾拭きをする。
- ※詳しい製品は経済産業省のホームページで確認できます。
 ※手指消毒や空気中への噴霧はできません。
 ※作りおきの液は効果がなくなります。
 ※材質によって傷むものもあります。注意しましょう。

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

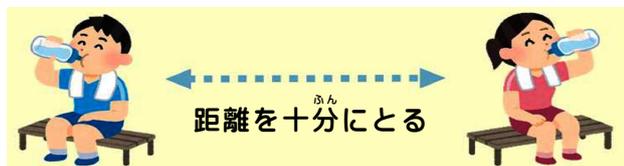
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さをさけましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓の開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

環境省・厚生労働省「令和2年度の熱中症予防行動」より