

ほけんだより

令和2(2020)年7月15日(水)

札幌市立太平中学校 保健室発行

No.9



学校が再開して1ヶ月が経ちました。学校の新しい生活様式のもと、感染予防を意識しながら学習を進めています。水飲み場の石けんの減り具合を見ていると、生徒の皆さんが毎日一生懸命手洗いをしていることが伝わってきます。また、保護者の皆様のご協力もあり、登校前の健康チェック表の確認もスムーズに行うことができます。札幌市の感染レベルが「2」のままなので、家族の健康状態の記入も引き続き行っていきます。ご協力ください。

これからは、気温が上がるため、感染予防だけではなく、熱中症予防も考えて過ごすことになります。毎日の天気予報を確認しながら、衣服の調節をすることと水分をこまめにとるように気を付けてください。

熱中症に注意しよう

6月末から蒸し暑さを感じられることが増え、日差しも夏らしくなってきました。体育の授業もグラウンドでの陸上競技が始まりました。休校中は思うように体を動かすことができなかった人が多かったと思います。そのため例年よりも持久走後に体調を崩す人が増えています。また疲れも見えるようになってきました。暑さに強い体づくりで必要なことは、暑さに慣れること、そして睡眠や十分な食事摂取も生活習慣として重要です。以下のことに気を付けながら暑さに強い体をつくっていきましょう。



ゆとりのある
風通しのよい服装をする



水分補給を
こまめにしよう



帽子をかぶろう



黒っぽい服は熱を
集めやすいので避ける



日陰や涼しいところで
休憩しよう



体調が悪いときは
運動をひかえよう

こんなときは、 マスクを外しましょう。

- *暑さで息苦しさを感じたとき
- *体育の授業中や運動のとき
- *登下校で、十分な距離がとれるとき

マスクを外す時は、できるだけ離れることが大切ですが、熱中症も命に関わる危険があるので、マスクを外すことを優先するようにしましょう。

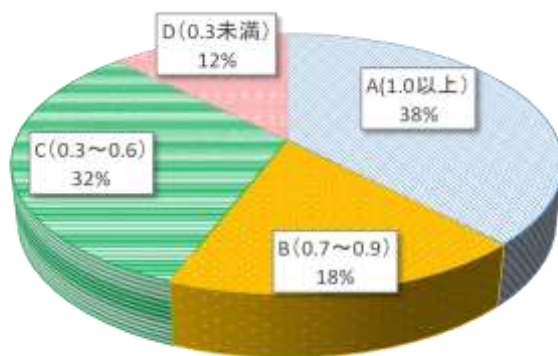
「暑くて息苦しい」ときは、自分で判断して、マスクを外しましょう。



1000M 走、1500M 走、シャトルランなど持久走をしている時でもジャージの上着を着て、汗を流しながら走っている人をよく見かけます。

また、気温25度以上で汗を流していても上着を脱がない人もいます。体調を崩す前に衣服の調節をするようにしてください。

視力検査結果から



「C (0.3~0.6)」と「D (0.3 以下)」を合わせると 44%。黒板が見えづらいと感じている人が全校に多くいます。



布団の中でスマホの画面を顔に近づけて使っている人、いませんか? 視力低下の原因になります。

長時間テレビゲームをしている人、いませんか? 目に負担がかかって視力の低下につながります。



「視力検査結果のお知らせ（黄色い紙）」は検査を受けた人全員に配付しています

視力は、その時の天候や体調（寝不足・疲れ目など）によっても見え方が違います。また「見え方」は自分にしか分からないものなので、保護者の方にもお子様の現状をお伝えするために「視力測定結果のお知らせ」をお渡ししています。**他の検診と違い、一律に受診をおすすめしているものではありませんので、ご理解をお願いします。**ただし、見えにくさから眼鏡の必要性を感じる場合には、眼鏡店に行く前に一度、眼科を受診してみることも大切です。（アレルギーなど他の要因で視力が一時的に低下しているケースもあります。）なお、受診がお済みになりましたら、連絡書に保護者様をご記入し、ご提出ください。

※受診が必要と通知されても、過去に受診済みですすでに治癒している場合や、眼鏡レンズの度数を弱くしている場合は、再診する必要はありません。その旨を連絡書にご記入の上、ご提出ください。



今年度の健康診断

今年度の健康診断は、右記の日程で行うことになりました。詳細については近くになりましたら「健康診断だより」にて連絡を致します。



月日	曜日	項目	対象	備考
8/26	水	尿検査（一次）	全学年	8/25 器材配布
9/8	火	尿検査（二次）	対象者	9/7 器材配布
9/24	木	耳鼻科健診	1年	
9/25	金	尿検査（二次再検査）	対象者	9/24 器材配布
10/14	水	眼科健診	1年	
11/5	木	内科健診	3年	3年のみジャージ登校
11/12	木	内科健診	2年	2年のみジャージ登校
11/19	木	内科健診	1年	1年のみジャージ登校
12/2	水	歯科健診①	全学年	3年、2年1組、2年2組
12/9	水	歯科健診②	全学年	2年3組、1年、6組