

保健室だより

柏崎市立第二中学校

延期になっていた春の健康診断が終わりました（内科・歯科・耳鼻科・眼科・尿・心音心電図）。健康診断の結果、病気が見つかり、治療を要する生徒については、通知を出してあります。通知が届いたご家庭では、早急に治療をお願いします。すでに、治療を開始している方もいますが、まだのご家庭では今後受診をお願いいたします。夏休みが短いため、土曜日など登校しない日を調整して受診されてください。

なお、視力については、黒板の字が見えないなど学習への影響があります。眼鏡の使用など適切な対応が必要ですので、確実に専門医の診断を受けるようにお願いします。

耳鼻科や眼科でも影響がある場合がありますので、早めに専門医へ受診してください。

参考 治療勧告が出た人

	眼 科	視 力	歯 科	内 科	耳鼻科
1 年	8	48	48	1	45
2 年		44	44	1	
3 年	8	45	55	1	18

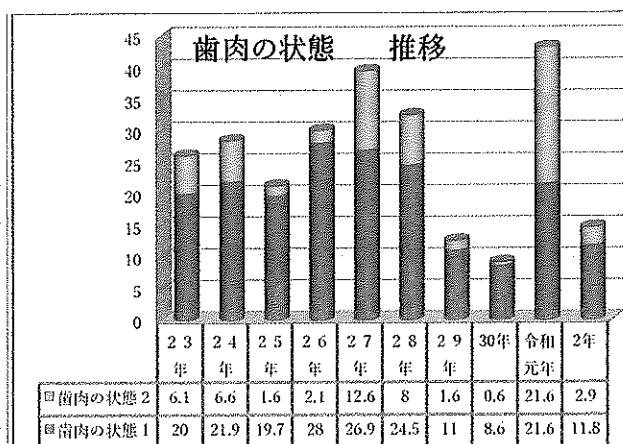
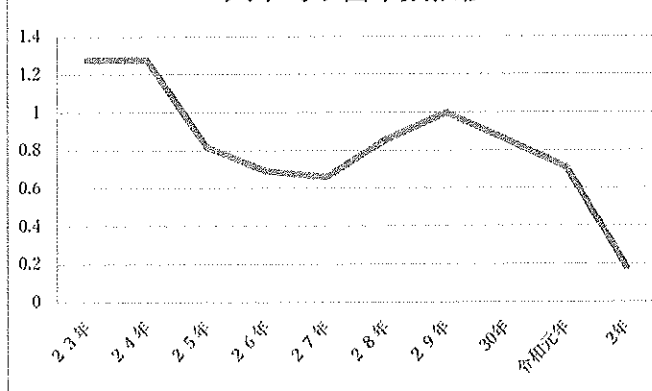


22日（水）に健康診断個票を持ち帰ります。押印し27日（月）ご返却ください。

※検診結果報告（校医さんからのご指導）

- 内科検診** 運動器・脊柱の検診については該当項目のある生徒は、専門の外科医より見ていただきます。アトピー性皮膚炎の生徒は、適切な処置をしてください。発育曲線で要観察者にはお知らせが出ています。今後の身長体重の増減をみてください。
- 耳鼻科検診** アレルギー性鼻炎をもっている生徒は、鼻血を出しやすいです。よく出る場合は専門医に行き処置してもらってください。（鼻出血の止血法を習得しましょう）
- 眼科検診** コンタクトレンズ使用者は、定期健診を専門医で確実に受診してほしいです。視力低下者が非常に多いです。適切な眼鏡使用をするように指導を受けました。
- 歯科検診** 虫歯の数は減少傾向です。歯肉の状態も昨年度の半分以上に減少しています。

一人平均う歯本数推移



感染症予防と熱中症対策を！

新潟県・環境省・厚生労働省からのお知らせを参考にしてください。（裏面～3ページ）

熱中症予防 × コロナ感染防止で

「新しい生活様式」を健康に！

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の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手洗いの実施や「3密（密集、密接、密閉）」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

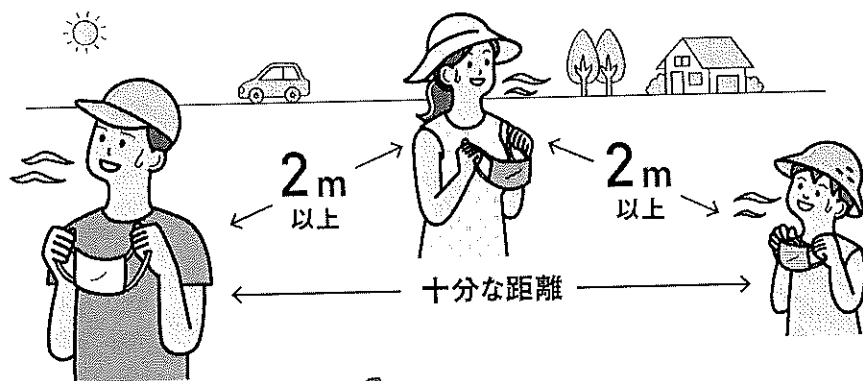
マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかいうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



熱中症を防ぐために

マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに！



屋外で
人と2m以上
(十分な距離)
離れている時

..... (マスク着用時は)



激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう



気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう



新型コロナウイルス感染症に関する情報:

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

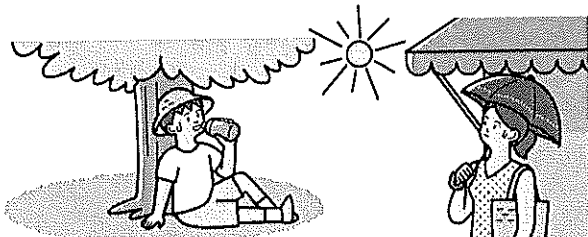
熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbgt.env.go.jp/>





暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう



1時間ごとに 入浴前後や起床後も
コップ1杯 まず水分補給を



・1日あたり
1.2L(1.2ℓ)を目安に



ペットボトル
500mL 2.5本



コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



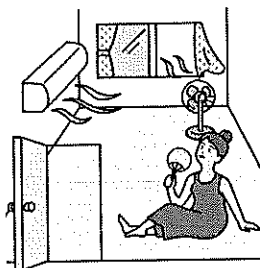
エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意

一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を
循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する



- ・換気後は、エアコンの温度を
こまめに再設定



暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない
範囲で適度に運動(「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)



水分補給は
忘れずに!

- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

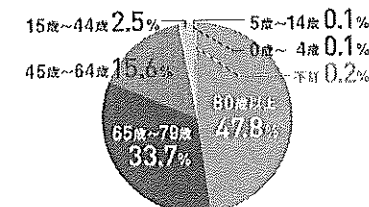
知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



熱中症による死亡者の数は
真夏日(30℃)から増加

35℃を超える日は特に注意!
運動は原則中止。外出はなるべく避け、
涼しい室内に移動してください。

■年齢別/熱中症死亡者の割合

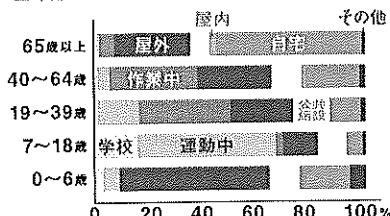


出典:「熱中症による死亡数 人口動態統計2018年」厚生労働省

熱中症による死亡者の
約8割が高齢者

約半数が80歳以上ですが、
若い世代も注意が必要です。

■年齢・発生場所別/熱中症患者の発生割合



出典:「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

高齢者の熱中症は
半数以上が自宅で発生

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外
での作業中、運動中に注意が必要です。

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。

周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

生徒の皆さんへ～学校の新しい生活様式～

「新しい生活様式」を踏まえ、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を行いながら学校生活を送りましょう。



朝

毎朝体温測定・健康チェック

発熱・風邪症状がある場合は、学校に連絡し、自宅で過ごしましょう。



授業中・休み時間・登下校・清掃など

基本的にマスクを着用

注意

熱中症予防のため、運動中や会話を控え、人との距離をあげられるときはマスクを外します。



咳エチケットを守る

！マスクがない時

！とっさの時



1 マスクの着用
(口・鼻を覆う)



2 ティッシュ・ハンカチ
で口・鼻を覆う



3 服のそでで
口・鼻を覆う

窓やドアをあけて換気



可能な場合、常に窓やドアを開けておきます。エアコンを使っている時も、換気をします。

人との距離を保つ



教室以外の場面でも、密接を避けるようにします。



活動の前後

石けんでの手洗い

手洗いの後、ハンカチやタオルの貸し借りは避けます。



<手洗いのタイミング>

外から教室に入るとき

トイレの後

清掃の後

咳やくしゃみ、鼻をかんだ

食事の前後

共用のものを触った時

給食・食事

食事に集中 会話は控えめに

向かい合わせにならず、会話は控えめにしましょう。



部活動

上記の感染症対策に加えて、 部活動ごとの取組を行う

活動場面だけでなく、部室・更衣室でも3密を避ける。

用具・ボール等、共用するものは消毒する。

コップ・ホイッスル・タオルは共用しない。

活動に応じて、マスクは外す。

活動後には、活動場所の丁寧な清掃

