

# 保健だより



令和2年7月6日  
播磨高原東中学校

## 健康診断

明日は、歯科健診があります！  
コロナ対策をして、行きます。



- 7月7日（火） 歯科健診・・・朝の歯みがきを忘れずにして来ましょう。
- 7月8日（水） 尿検査2次・・・1次で所見のあった人にはお知らせします。
- 7月16日（木） 内科健診・・・心臓、貧血の有無、皮膚、脊柱などを診ていただきます。
- 7月30日（木） 耳鼻科健診・・・耳・鼻・のどの状態を診ていただきます。

## 7月のコロナ対策



- マスク** 梅雨が明けると、本格的に暑くなってきます。登下校中は、熱中症にならないようにマスクを外して構いません。人との距離はとりましょう。
- 体温測定** 毎朝の体温測定は続けましょう。7月は、登校後に健康観察カードを記入します。カードは持ち帰りませんが、担任の先生に提出しましょう。
- 教室の換気** 教室はエアコンを使用しているても、窓を数か所開けて換気をしましょう。そして、休憩時間はドアを開けて空気を入れ換えましょう。

## 熱中症対策

### 熱中症の症状

【ふらつく】  
【倒れる】



【筋肉がけいれんする】



【熱がこもる】  
【体がだるい】



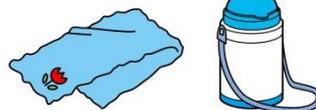
**睡眠** 寝苦しい夜は睡眠不足になりがちですが、暑い時期は体の機能が低下するので、できるだけ睡眠をとって疲労回復しましょう。

**朝ご飯** 朝ご飯には、程よく塩分が摂れる和食がおすすめです。おやつのような朝ご飯ではビタミン・ミネラルが不足します。

※下痢をしている時も脱水やミネラル不足状態となるため熱中症になりやすいので、注意しましょう。



**水分補給** 風通しのよい所で休憩をとり、こまめに水分補給しましょう。  
**環境** 気温がそれほど高くなくても湿度の高い日は注意しましょう。



【裏面もご覧ください。～早めに歯科・眼科へ、視力の様子～】

## 早めに歯科へ

歯科健診の結果、検査や治療の必要な人にはお知らせを出しますので、早めに予約して受診してください。秋以降になるとコロナの第2派がやってくる可能性があるので、お早めに。

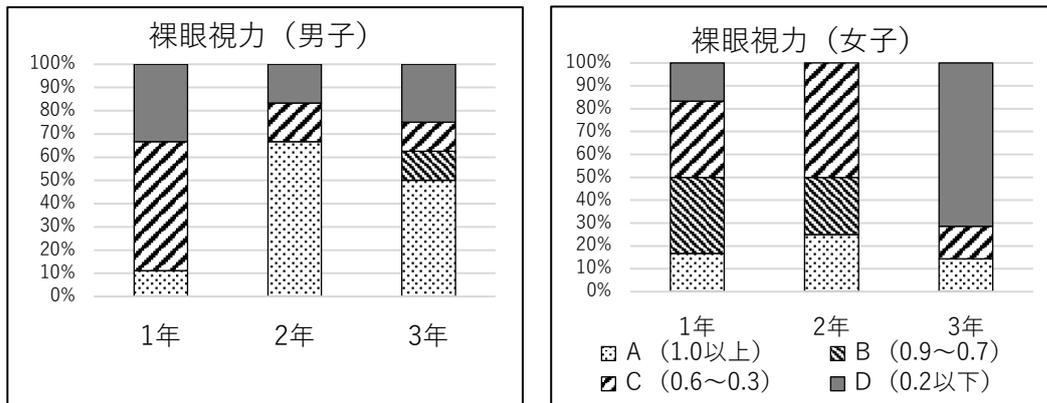


## 早めに眼科へ

先日、視力検査をしました。視力が低下していたり、眼鏡が合っていなかったりしている人がいました。黒板の字がしっかりと見えているでしょうか？ 検査や治療が必要な人にはお知らせを出していますので、早めに眼科へ行ってください。

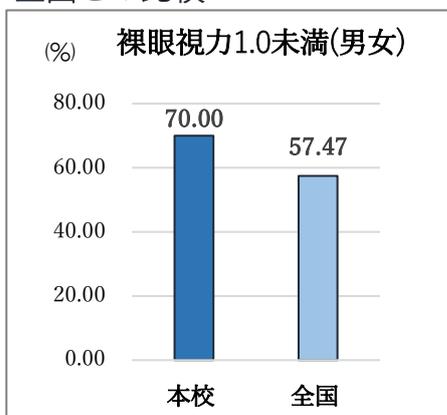


### 視力の様子



視力 A の割合が低く、特に女子は低いです。視力 D の生徒も多いです。

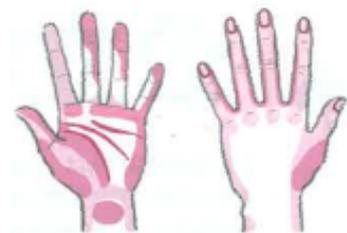
### 全国との比較



男女合わせて 70% の人が裸眼視力 1.0 未満でした。全国 (令和元年度のデータ) と比べても高い割合です。



### 手の洗い残しやすい部分



意識して丁寧に洗いましょう。