

御徒町台東中 保健だより 8月

令和2年7月30日

保健室

暑い毎日が続いています。今年は残念ながら、夏休みが短くなります。その分、充実した夏休みを過ごせるようにしっかりと計画を立てましょう。

新型コロナウイルス感染症、熱中症、食中毒など色々と心配はありますが、大切なのは規則正しい生活を送って、自己免疫力を高めることです。



視力・聴力検査結果のお知らせを配付します！

6月の分散登校中に実施をした視力検査、聴力検査（1、3年のみ実施）の結果を配付します。用紙をもらわなかった人は、特に病院へ行く必要がありませんので、今の生活を継続してください。今回用紙を渡された人は、夏休み中に眼科や耳鼻科へ受診されることをお勧めいたします。長期休業中は、生活のリズムが乱れがちになります。9月以降には1学期にできなかった健康診断が予定されていますので、夏休み中も規則正しい生活を心がけましょう。

新型コロナウイルス感染症における出席停止について

すでにホームページではご案内をしていますが、新型コロナウイルス感染症に関して、以下のような状態である場合は出席停止の対象となりますのでご確認ください。用紙は学校にもありますが、ホームページからも印刷が可能です。必要に応じてご利用ください。

- ⇒
- ・生徒本人が感染した場合（医師から登校の許可が出るまで）
 - ・生徒本人が濃厚接触者に特定された（濃厚接触をした日から起算して2週間）
 - ・生徒本人が濃厚接触者に特定される可能性があり、保護者が登校させないと判断した
 - ・発熱などの風邪症状がある（ほかの疾病であると診断されていない場合は治るまで）
 - ・新型コロナウイルス感染症の流行に対して、その予防上、保護者が登校させないと判断した

1 学年保護者の皆様へ

夏休み明けの9月に心臓検診（心電図）が実施されます。今年度は本来実施される予定だった4月の実施ができなかったため、9月への延期となりましたが、日程の調整が難しく限られた枠中での検診となります。

本校は、9月11日（金）の午後13：30からの実施予定です。当日は定期考査2日目となっていて、翌日も定期考査3日目です。給食後、学校に留め置いての検診となりますので、検診が終了した生徒から順次下校します。

全体の終了には2時間ほどの時間を要するため、最後に受ける生徒が学校を出るのが15時過ぎになる予定です。

当日、早く帰らなければならない場合は、担任をとおしてご連絡ください。

大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



夏バテ危険度チェックシート

暑くなってくると、夏バテを起こす危険が出てきます。あなたの夏バテ危険度を調べてみましょう。
以下のチェックシートで当てはまる回答を選んでみてください。

問1 夏は食事をとるのが面倒になる	Yes 1点	No 0点
問2 同じようなものばかり繰り返して食べてしまう	Yes 2点	No 0点
問3 食事はあっさりしたものばかり食べてしまう	Yes 3点	No 0点
問4 火を使わない料理を多く食べてしまう	Yes 1点	No 0点
問5 暑くなってきて食欲がなくなった	Yes 2点	No 0点
問6 ジュースや炭酸飲料を1日1リットル以上飲む	Yes 3点	No 0点
問7 食欲がないとスイカやアイスクリームで済ませることがある	Yes 3点	No 0点
問8 夏バテ防止のために焼き肉、うなぎ、豚カツなどをよく食べる	Yes 2点	No 0点
問9 暑い日は家でダラダラと過ごすことが多い	Yes 2点	No 0点
問10 汗をかかないように水分はできるだけ控えている	Yes 2点	No 0点
問11 暑さに弱いので、部屋はクーラーをガンガンきかせている	Yes 1点	No 0点
問12 寝苦しいせいか、寝不足が続いている	Yes 2点	No 0点
問13 夜遅くまでテレビやスマホ、パソコン、読書をしている	Yes 2点	No 0点
問14 昼食をあまり食べずに、夜にまとめて食べることが多い	Yes 3点	No 0点
問15 夏になると、冷たいものばかり飲んでしまう	Yes 2点	No 0点

(出典：NHK 出版 『今日の健康』テキストより)

問1 から問15 までの合計点を出してみましょう！ 結果は以下のとおりです。

<あなたの夏バテレベル>

- 22～31点のあなたは… 完全に夏バテ状態です！！
自分でも夏バテと自覚しているのではないのでしょうか？
食生活や生活習慣を見直して、夏バテから抜け出しましょう！
- 8～21点のあなたは… 夏バテ予備軍です！
疲れがたまってきてしまうと、今後夏バテになってしまうことがあります。
早めに疲れをとって、夏バテにならないようにしましょう！
- 0～7点のあなたは… 夏バテの可能性なし
今のところ、夏バテの可能性はありません。ただし、暑い時期が続くと、誰でも夏バテになる可能性があります。今のコンディションを保てるように気をつけてください！



*夏バテは、夏特有の暑さや冷房による寒暖差で自律神経が乱れるために体に不調が起こるものです。次のような症状が現れたら注意をしてください。

眠りが浅くなる、睡眠時間が短くなる。食欲が進まない。体がだるい、疲れやすい。

体が冷える。水分をとりすぎて体がむくんだ感じがする。 など

これらを解消するには、しっかり食べる、しっかり寝る、適度に運動するということが大切です。これからますます暑くなる毎日に備えて、暑さに負けない体づくりをしてください。