



令和2年8月18日
磯松中学校保健室

今年は短い夏休みでした。その上、新型コロナウイルスの感染防止のため外出する機会も少なかったのではないのでしょうか?! 今日からは普通とおり授業が始まりました。まだ夏真っ盛りで、気温が高いうえに、マスクの着用のため熱がこもって熱中症の危険が高くなります。基本的な生活習慣【よく寝て、よく食べる】、こまめな水分補給を心がけましょう。水筒を忘れてきて、友だちに冷水器のボタンを押してもらって、手ですくって飲んでいる人を見ることもあります。『自分の命は自分で守る』を実践しましょう。

定期健康診断について

4月～6月に行う予定だった、定期の健康診断が新型コロナウイルス感染症の影響で尿検査と身体測定しかできていないので、8月から9月にかけて行います。今年度は感染予防対策をしっかりと行って実施します。



日にち	時間	検査項目	対象	備考
8月20日(木)	8:40～	歯科検診	1年+2年1・2組	・歌野原 Dr
8月25日(火)	13:40～	内科検診	3年	・高橋 Dr
8月26日(水)	8:40～	歯科検診	2年3・4組+3年1組	・歌野原 Dr
9月8日(火)	13:40～	内科検診	2年生	・高橋 Dr
9月10日(木)	15:00～	眼科検診	1年生	・二階堂 Dr
9月11日(金)	8:40～	歯科検診	3年2・3組+未実施者	・歌野原 Dr
9月24日(木)	13:40～	内科検診	1年生	・高橋 Dr
10月1日(木)	9:30～	耳鼻科検診	1年生	・宮脇 Dr

※歯科検診は午前中にあります。朝食後の歯みがきを必ず行って登校してください。



学校医(内科)
高橋ホームクリニック
高橋ひろ子医師
☆今年度から再度お世話になります



学校歯科医
歌野原歯科医院
歌野原 公 歯科医師



※例年、内科検診は体操服に着替えて実施していましたが、今年度はまた夏服の時期なので制服で行います。

学校薬剤師
あい薬局
金好 康隆薬剤師

学校医(眼科)
二階堂眼科クリニック
二階堂 寛俊医師
☆今年度からお世話になります。



学校医(耳鼻科)
みやわき耳鼻咽喉科クリニック
宮脇 浩紀医師



引き続き新型コロナウイルス感染予防につとめましょう!!

毎朝の検温、健康観察カードへの記入、マスクの着用、手洗い、消毒…感染予防のための習慣がだいぶ定着しているように思います。しかし、磯松中学校で一番守られていないのが、ソーシャルディスタンス! 休憩時には友だちと手をつないだり、肩を組んだりしている人を良く見かけます。

ウイルスは皮膚についただけでは感染しません。感染のルートは『ウイルス⇒手指⇒口⇒肺』つまり私たちは『手指⇒口』に要注意です! 今のところはしっかりと感染予防に効果がありとされているのは『手洗い』です。新型コロナウイルスはせっけんに弱いとされているので、食事の前、帰宅後は必ず石けんで手を洗いましょう。

神経質に何から何まで除菌するのはなかなか難しいことです。

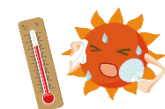


まずは **手洗い!**
人との適切な距離!! (ソーシャルディスタンス)
そして **人がたくさんいるところでは必ずマスクをする!!!**



磯松中クラスターが発生しないようにできることを確実にやっていきましょう。

コロナ禍の熱中症に注意



夏休みが明けて連日の猛暑、しかも今年はコロナ禍の中のマスクをしながらの熱中症対策が大変ですが、一人一人がしっかりと対策をしましょう。

- ☆「水分」をこまめにとろう
のどが乾いていなくても、こまめに水分をとりましょう。お茶ならミネラルたっぷりの麦茶、また、スポーツドリなどの塩分と糖分を含む飲み物は水分の吸収がスムーズにでき汗で失われた塩分の補給にもなります。ただし糖分の摂りすぎに注意!
- ☆「睡眠環境を」快適に保とう
エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、ぐっすり寝ることで翌日の熱中症予防にもなります。
- ☆「丈夫な体」をつくろう
バランスのとれた食事や十分な睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。
- ☆「飲み物」を持ち歩こう
出かける時は、水筒!! いつでもどこでも水分が取れるようにしましょう。
- ☆2m以内に人がいないときは「マスクを外して」一息つきましょ。



令和2年8月8日 中国新聞の記事です。
元広島東洋カープの黒田選手の大切にされている言葉です。
『厳しい雪の寒さに耐えてこそ、梅は美しく花開く。』

コロナ禍で色々と規制があって苦しい今が、いつかは自分のプラスに代わると信じて頑張りましょう。