

ほけんだより6月

第3号 令和2年6月3日
岐阜北高等学校 保健室

6月の健康・環境目標

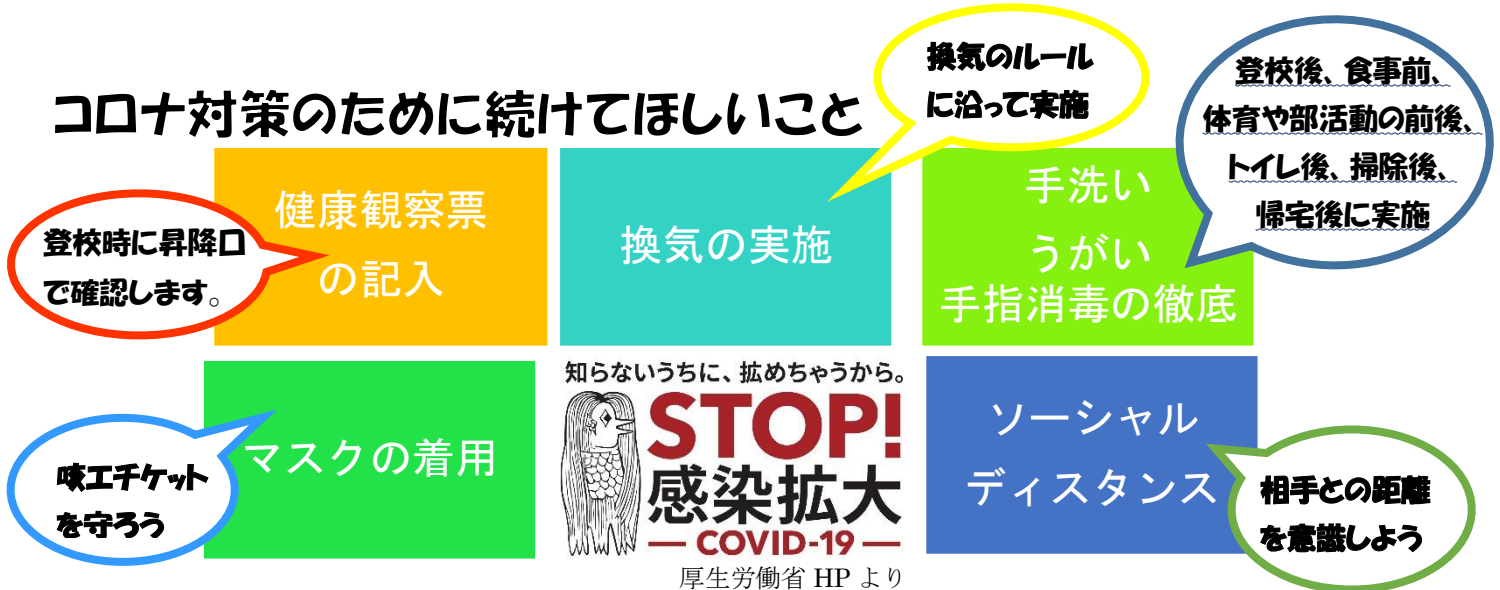
- ① 感染症と熱中症に気を付けよう ② 教室の環境を整えよう

待ちに待った学校再開です！



新型コロナウイルス感染症による休校措置が解除になり、6月から学校が再開しました。休校の間に、心と身体のリズムを整えることができましたか？今からがスタートです。今までみなさんが頑張ってきたことを継続しながら、新しい学校生活をスタートさせましょう。

コロナ対策のために続けてほしいこと



熱中症対策のため、暑熱順化を意識しよう！

① 身体に汗をかく練習を！

自粛生活により、外に出ることが少なくなり、太陽光を浴びる機会が減りました。また、運動不足により体力が落ちています。そんな中、急に外に出ると熱中症が心配です。そこで、最初はすこし汗ばむ程度の運動から始め、順番に活動量を増やし、暑さに身体を少しずつ慣れさせていきましょう。さらに、太陽光を浴びることで、身体のリズムや気持ちも整います。少しでも早く暑さに慣れた身体を準備して、暑い夏を乗り切ろう。

② こまめな水分補給をしよう。

マスクを付けることで熱がこもりやすく、また、喉の渇きを感じにくいいため、熱中症になりやすくなっています。例年より、水分補給を意識してとるようにしてください。

★授業中に水分補給ができるので、お茶や水等の水分を忘れずに持参してください。



～手指消毒について～



アルコールアレルギーのある人へ

アルコールのっていない手指消毒液（左写真）を昇降口付近に準備してあるので使用してください。

手荒れ予防のために保湿クリームをオススメします

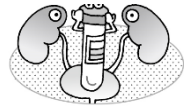
何度も手を洗ったり、アルコール消毒で、手が荒れやすくなります。手荒れにより、消毒液や石けん液がしみて、十分な手洗いができなくなるため、保湿クリームを使用して手荒れも予防しよう。



～健康診断について～

- ・尿検査（全学年）：6月23日（1回目）、7月2日（2回目）、7月15日（3回目）
- ・心電図検査（1年生全員）：6月24日
- ・内科検診：7月13日1年1.2.4.5.6組、16日1年3.7.8.9組、2、3年生は秋に実施予定
耳鼻科、眼科、歯科検診、胸部X線検査（1年生のみ）は夏休み以降に実施します。
日程が決まり次第お知らせします。

6月23日（火）は尿検査です



尿検査では、腎臓が正常に働いているか、糖尿病の可能性はないかなど、病気の手がかりとなる大事な検査です。担任の先生からの連絡をよく聞いて必ず提出してください。
23日に提出できない人や、二次検査の対象となった人は7月2日（木）に提出してください。

保健室について

保健室は、特別教室棟1階東（1年1組の隣）にあります。皆さんのからだや心の健康を守っていく手助けができればと思っています。何か気になることや悩んでいることがある場合は、遠慮なく保健室を利用してください。

保健室のルール

保健室には養護教諭の川田・中島の2人が常駐しています。



- ①保健室に入る前に体調チェックを行います。保健室に入る前に声をかけてください。
 - ②保健室での休養は、原則1時間までとします。
 - ③保健室に内服薬はありません。必要な場合は、各自で学校に持参してください。
頭痛や生理痛等で薬を常用する人は、「飲み慣れた薬」を持参してください。
 - ④けがをした場合、応急手当はしますが、継続的な処置はしません。自宅でしてください。
- ★授業中や部活動、登下校などでケガをし、病院で1500円以上支払った場合は、「日本スポーツ振興センター」より医療費の給付が受けられます。該当者は必要な書類を渡しますので、保健室に取りに来てください。
 - ★本校にはAEDが2台あります。体育館ピロティの武道場壁面と、進路指導室北側通路は壁面です。一度確認してください。
 - ★車いすを生命館3階の2年4組前の階段に置きました。体調不良の人は車いすやエレベーターを使用してください。

