

家の人と一緒に読んでください。

# 保健室通信



令和2年8月3日

NO.7

向陽中学校 保健室

## 健康診断の日程が決まりました！



新型コロナウイルスの感染症予防のため延期をしていました健康診断の日程が以下のよう  
に決定しました。各校医と相談し、感染症対策を行った上で実施します。

内 科：10月28日（水）13：15～ 木佐森 医師（おおわら内科）

耳 鼻 科：10月20日（火）13：15～ 梅原 医師（西貝塚耳鼻咽喉科クリニック）

眼 科： 9月 3日（木） 8：45～ 大石 医師（大石眼科）

歯 科：10月15日（木） 8：30～ 渡部 歯科医師（わたべ歯科）

<保護者の皆様にお願ひします。>



年度当初に実施した保健調査の記載事項を健康診断の参考とします。現在の様子で、各科の検診について気になる症状等がありましたら、保健室（鎌倉）まで連絡してください。

向陽中 電話 38-0339

## 新しい「健康チェック表」を配布します。

明日配布する「健康チェック表」には、当日の行動歴を記録する欄を追加しました。毎日の検温や健康状態のチェックと合わせて、自分の外出先を記録しましょう。

<保護者の皆様にお願ひします。>



感染の疑い等があった場合、感染源を推定するために発症前14日間を目安に、行動歴の聞き取り調査が行われます。人が集まる場所など感染リスクが高い場所に関する行動歴を中心に記録をお願いします。

# 家族ぐるみで健康管理に注意しましょう。

2学期には、体育大会などの皆さんが楽しみにしている行事が計画されています。新学期からの学校生活に備えるためにも、規則正しい生活を心がけましょう。また、体育大会の練習が始まりますので、休み中

も熱中症予防に留意して体を動かすようにして、体力の低下を防ぎましょう。

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（密着、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  
マスクを身につけると気道からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体調悪化がしやすくなります。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

十分な距離

2m以上

2m以上

（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/seisakunitsite/bunya/0000164706\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsite/bunya/0000164706_00001.html)  
熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbst.mhlw.go.jp/>



大量に汗をかいた時は、塩分の摂取も忘れないようにしましょう。



<保護者の皆様にお願ひします。>



9月には、3年生は修学旅行、1、2年生は地域学習が計画されています。引率する学年職員がアルコール消毒液を持参しますが、必要な場合は、個々に手指消毒液等の用意をお願いします。また、マスク着用で行動しますので、予備も含めて持参するマスクの用意をお願いします。