

保健だより 7月

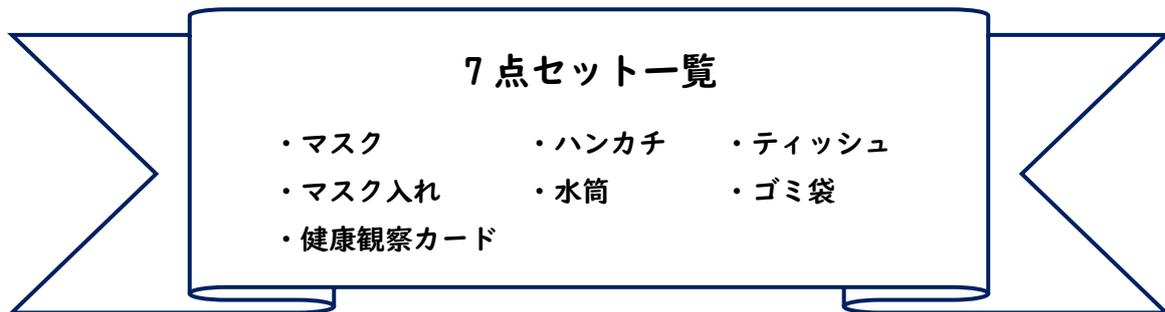


令和3年7月12日
練馬区立旭丘中学校
保健室

感染症対策は万全ですか？

7月になりました。新型コロナウイルスの感染者数がまた増加してきています。引き続き感染症対策が求められている状況です。

7月5日の週に各クラスで7点セット検査を行いました。7点セットとは、感染症対策のために旭丘中学校で決めているセットです。7点、改めて確認しましょう。

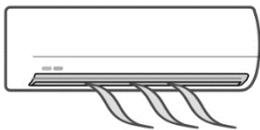


7点セット検査 結果発表

	マスク	ハンカチ	ティッシュ	マスク入れ	水筒	ゴミ袋	健康観察カード
1A	<u>100%</u>	84%	68%	76%	73%	57%	95%
2A	<u>100%</u>	94%	74%	89%	83%	74%	97%
3A	<u>100%</u>	90%	76%	81%	71%	57%	95%
3B	<u>100%</u>	95%	57%	95%	52%	90%	<u>100%</u>
D組	<u>100%</u>	<u>100%</u>	73%	<u>100%</u>	<u>100%</u>	91%	<u>100%</u>
全体	<u>100%</u>	91%	70%	86%	74%	70%	97%

マスクは全校生徒が忘れることなく持ってくることができていました。できれば、マスクが汚れてしまったときなどのために替えのマスクも準備できているとよいですね。特に持ってきている人が少なかったのは、ティッシュや水筒、ゴミ袋でした。ティッシュを持っていない生徒に「鼻をかむときはどうするの。」と聞くと「鼻水、出ないので。」と言っていました…。ティッシュを使う機会が少なくても、いざというときにないと困ってしまいます。また、水筒についてはこれから暑くなるにつれて熱中症のリスクも高くなります。こまめに水分補給をするためにも水筒をきちんと持ってくるようにしましょう。





冷やしすぎはNG！

冷房病（または「クーラー病」）という言葉を知っていますか？暑い時期に冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しい場所と暑い場所を頻繁に行き来したりすることで、体温を上げる働きをもつ「交感神経」と「副交感神経」とのバランスが崩れます。その結果、うまく機能しなくなり、体に様々な不調が現れることをさしています。

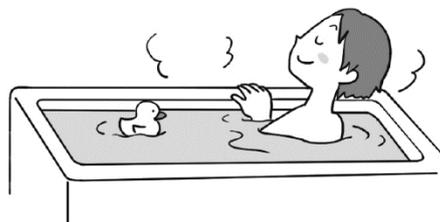
○主な症状

疲労感、肩こり、頭痛、腹痛、腰痛、下痢、便秘、月経不順、食欲不振など



○対処・予防法

- ・室内と室外の気温差をなるべく小さくする
- ・冷風が体に直接当たらないようにする
- ・習慣的な軽い運動で体温調節機能を刺激する
- ・お風呂でぬるめの湯に入って温まる



夏休みも健康で過ごすために・・・

夏休みが目前です。今年の夏休みはどう過ごそうかと計画は立てましたか？何も考えず毎日昼頃に起きる…、夜遅くまでゲームやSNSをやって寝不足の毎日…。こんなことにはならないように寝て起きる時間を決めて、きちんと朝食もとって、体のリズムを崩さないようにしましょう。

保護者の方へ

今年度の定期健康診断実施にあたり、感染症対策等をはじめ、保護者の皆様からのご理解・ご協力をいただき、ありがとうございました。

健康診断の結果から、医療機関での受診・検査が必要とされたお子さんには、その旨「受診のお知らせ」をお渡ししています。早期発見・早期治療のためにも、できるだけ早めに受診していただければと思います。※学校健康診断は病気・異常の疑いのある者をふるい分ける「スクリーニング」のため、最終的には問題ないと診断される場合もあります。

なお、健康診断の結果に限らず、お子さんの心身の健康などについて気になることがありましたら、学校・保健室までご相談ください。

