

6月22日

関東地方も例年より遅く梅雨入りしました。まだ気温はそれほど高くない日もありますが、湿度が高くジメジメしています。大二中は熱中症の予防のためペットボトルの持参が許可されています。(中味はお茶・水・スポーツドリンクに限ります) 体育の授業や部活動で汗を沢山かく可能性がある日はスポーツドリンクや麦茶に少し塩を加えたものなどを持参するようにしてください。また、冷房中も、換気も適切に行わなければならないため、エアコンを使用しても教室の中が暑くなる可能性もあります。手のひらには「体温調節機能」があり、手のひらを冷やすと身体を効率よく冷やせるそうです。必要に応じて凍らせたペットボトルを持参する等、各自熱中症予防に気を付けてください。

睡眠不足や疲れをためていると熱中症のリスクが高くなります。緊急事態宣言が続き部活動等で十分身体を動かすことができていないため、無理をしないように十分気を付けてください。

# 今は 感染症対策と熱中症予防の二本立て！

## 感染症対策をしっかりと

変異ウイルスによるクラスターが発生しています。変異ウイルスは今までかかりにくいと言われていた子どもにも感染者が多く、区内の学校でも次々感染者がでています。

クラスターを防ぐには「**学校にウイルスを入れない**」ということがとても重要です。「**体調の悪い人は登校しない**」「**自分は元気でも家族に発熱等感染が疑われる症状があった場合も学校を休む**」「**学校で体調が悪くなったら保健室等での休養はなく早退する**」という協力を引き続きよろしくお願いします。

## 熱中症に気をつけて

### \*マスク

人から十分距離が保てる場所ではマスクを外すことも可能です。マスクをして激しい運動をするのは危険です。マスクをきちんとつける場所・外しても良い場所や場合をしっかりと判断しましょう。

### \*喉が渇く前に水分補給

マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなります。喉が渇いてなくても休み時間ごとには水分を摂るようにしましょう。また**運動の前と後にも必ず水分補給**を行いましょう。

## 梅雨時の生活 こんなところに気を配ろう

体を清潔に。気持ちよく過ごそう  
湿気が多くベタつく季節...  
突然の雨にうたむることも...



替えの下着・体操服・くつ下・タオルなどを準備しておこう。

食中毒に注意しよう  
予防の基本は手洗いですが、  
食べ物の消費期限や、  
火の通り具合にも注意しよう。



冷蔵庫を過信しない！  
大丈夫？

晴れた日を有効に使う  
窓を開け風を通してカビ予防。



外に出て体を動かすと  
心もスッキリ、ストレス発散。

# 定期健康診断が終了しました

2次検査や欠席者の検診が一部残っていますが、学校で行う健康診断は終わりました。今年度も感染予防に気をつけながらの健康診断になりましたが、生徒の皆さんや保護者の方のご協力が無事終了することができました。



## 健康診断の結果をお知らせします

2次検査や、かかりつけのお医者さんで治療や相談が必要と思われる人にはすでにお知らせをお渡ししてあります。

今年度も結果のお知らせに成長曲線を同封しています。体格は個性であり、人と比べて大きいとか太っていると喜んだり悲しんだりするものではありません。成長曲線で適正に成長しているかを確認してみましょう。描かれた線が基準線に沿っていることが大切で、曲線が急に上がったり、下がったりする場合は何らかの異常が心配される場合があります。

成長曲線の評価で使う「パーセンタイル値」というのは、全体を100として小さい方から数えて何番目になるかを示す数値で、50がちょうど真ん中ということになります。

身長が $-2.5SD$ 以下の場合等は体質的な要素が考えられますが、中には治療可能な場合があるため、念のために早期に専門医に相談することをお勧めします。

なお、成長曲線はパソコンに入力してある数値のみの出力になりますので、小学校や乳幼児期の記録が残っている場合は各自で書き足して確認していただければと思います。

参考までに今年度の平均値をのせました。健康診断の結果についてわからないことや、聞きたいことがある人は保健室まで来て下さい。

学年		身長 (cm)		体重 (kg)	
		男子	女子	男子	女子
1年	大二中	153.6	152.7	44.4	45.0
	全国	152.7	151.9	44.0	43.7
2年	大二中	161.4	155.2	50.3	48.4
	全国	159.8	154.9	48.8	47.2
3年	大二中	166.8	157.5	55.3	50.4
	全国	165.3	156.6	54.0	49.9

※令和2年度は計測の時期が例年と違うため比較できないため、載せてある全国値は令和元年の統計結果です。

☆健康診断で治療や受診が必要とお知らせした場合は、できるだけ早くお医者さんに診てもらいましょう。アレルギー性のもや、以前からわかっていて経過をみている場合などは、保健室にお知らせ下さい。(結果のお知らせに保護者の方に記入してもらって下さい。)

保健室前には皆さんが自分で成長を確かめられるように身長計と体重計が出してあります。休み時間や放課後等は自由に測定してください。(注：4校時終了後は休み時間ではなく給食準備の時間です) 測る時に密にならないよう気をつけ、身長計を使う前後には手をしっかりと洗ってください。