

前南 保健だより

令和3年6月

みなさんこんにちは！6月になりました。この時期は晴れば夏のような暑さになり、雨が続きとじめじめして、体調管理が難しい時期ですね。1学期も残すところあと半分です。休息を上手にとりながら元気よく過ごしましょう！

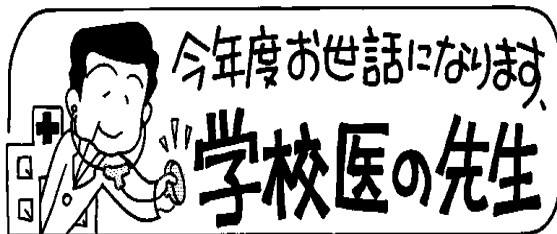
～保健室からのお知らせ～



その1. 健康診断について

健康診断は、毎年実施することとなっていますが、新型コロナウイルス感染症の状況等をみながら学校医の先生とご相談しながら実施しています。当初予定と日程が変更となっている場合もあるのでよろしくお願いします。

健康診断の結果、受診通知等を受け取った場合は早めに受診し、結果を提出してください。



内科	定方宏人先生（定方医院）
歯科	長島 明先生（長島歯科医院）
耳鼻科	町井一史先生（町井耳鼻咽喉科）
眼科	得居賢二先生（とくい眼科）
薬剤師	伊藤直喜先生

その2. 保健室の利用方法について

- ・来室するときは担任または教科担当の先生に伝えてくる。
- ・保健室で休養できるのは、原則1時間まで。
- ・発熱の場合は、保護者の方の迎えを呼んで早退する。
- ・保健室内は飲食厳禁。
- ・内服薬は用意していません（必要な場合は持参する）。
- ・静かに利用する（ノックしてから入室する）。
- ・保健室連絡票は当日中に教科担当または担任へ提出する。



その3. 日本スポーツ振興センター災害共済給付について

学校の管理下（授業中・休み時間・部活動中・決められた通学路を通して通学する時・学校行事の時）においてけがをして、医療機関で治療を受けた場合、日本スポーツ振興センターより給付金が支給されます。[医療費の総額が5000円以上（本人負担額が1500円以上）の場合]

給付の手続きは学校で行います。給付対象となる災害の範囲であることを確認して、手続きに必要な書類を渡します。保健室まで来て下さい。また、申請には期限がありますので、申請書類は早めの提出をお願いします。

※こんな時は給付の対象になりません。

- ①保険診療以外で治療を受けた時
 - ②交通事故など第三者からの補償を受けたとき
- 給付対象にならない場合がありますが、遠慮なく保健室までご相談ください。

裏面に続く

～引き続き感染症対策をお願いします～



登校前

- 家を出る前に検温をしてください。37℃以上（または平熱と比べて微熱）、風邪症状やその他の体調不良があるときは、学校へ連絡し自宅休養しましょう。
- 急ぐと必要以上に汗をかいたり体温があがります。時間に余裕をもって出発しましょう。

校舎内に入ったら

- 石鹸で手を洗いましょう。自分のハンカチを使って拭き、貸し借りをしないようにしてください。

授業中、休み時間、放課後

- マスクは常時着用しましょう。
- 飲み物を飲むときは、友達と距離を置いて話をせずに飲みましょう。
- 気づいた時に、こまめに手指消毒をしましょう。
- 十分な換気ができるよう、気づいた人が窓を開けて換気をしましょう。
- **お昼ご飯は黙食**。食べ終わってマスクを付けられる状態になってから、友達と話しましょう。
- 体育時や部活動時、運動時はマスクを外し、運動していない時間はマスクをつけてください。
- 体調が悪くなったときは、無理せずに保健室へ行きましょう。



～気温上昇日の熱中症に注意！！～

マスク着用していると、熱中症のリスクが上がる！！

マスクを着用していると、喉が渴いていることに気づきにくい。

皮膚からの熱の発散を妨げ、熱がこもり、体温調節しにくい。

「**新しい生活様式**」における**熱中症予防行動のポイント**（環境省熱中症予防情報サイト参照）

1. 暑さを避ける
 - 換気をしつつ、温度調整を行う（エアコン温度設定の調整、服装の調整）
 - 暑い日や時間帯は無理をしない（特に運動）。暑さに慣れていない時は特に注意！
2. 適宜マスクを外す
 - 屋外で十分な距離を取れるときはマスクを外す。
3. こまめに水分摂取をする
 - のどが渴く前に水分補給（時間を決めて、意識的に水分をとる）
 - 大量に汗をかいた時は、塩分摂取も忘れずに。



今年度から全国で運用開始「熱中症警戒アラート」（環境省熱中症予防情報サイト参照）

熱中症警戒アラートの内容をひとことと言うと、「今日は（または明日は）、熱中症にかかる危険性が極めて高いので、いつも以上に積極的に、熱中症予防に努めましょう。」という情報。

～アラート発表時の熱中症予防行動の例～

- 不要不急の外出は避け、昼夜を問わずエアコン等を使用する。
- 高齢者、子ども、障害者等に対して周囲の方々から声かけをする。
- 身の回りの暑さ指数（WBGT）を確認し、行動の目安にする。
- エアコン等が設置されていない屋内外での運動は、原則中止または延期する。
- のどが渴く前にこまめに水分補給するなど、普段以上の熱中症予防を実践する。

ニュースや天気予報等の多くの手段で知ることができます。
気にかけてみましょう。