

# ほけんだより



国府高等学校保健室  
令和 2 年 7 月号

学校が再開され1ヶ月が経ちました。学校生活には慣れてきたでしょうか？気候の変化が大きく体調を崩しやすい時期です。温度差に気を付け、早く寝たり1日3食きちんととったりするなどして、生活リズムを整えるようにし、心身の健康状態に目を向けてしっかりと健康管理をしてください。



## 健康診断を行っています



健康は、私たちが生きていく上で欠かせないものの一つです。学校での勉強や運動はもちろん、趣味や遊びも、身体や心が元気であればこそできるのです。学校の健康診断は、みなさんの「今」の健康をチェックするとともに、「将来」にわたって健康に過ごせるよう、その方法やポイントを学び、今後活かすための場でもあります。

また、健康診断は「スクリーニング」といって、身体の異常や疾病の疑いがある者を選び出すものです。つまり、学校の結果だけでは確定できず、医療機関で診察や詳しい検査を受ける必要があります。医療機関で診てもらった結果「異常なし」と診断される場合もあります。お知らせをもらったら早めに受診し、結果を保健室まで報告してください。



7月の健康診断の予定			
1日(水)	内科検診(3年2・3・6・7組)	10日(金)	内科検診(3年1・4・5組)
3日(金)	内科検診(2年1・4・5・7組)	31日(金)	X線撮影・血圧・心電図 血液検査(1年生)
7日(火)	検尿二次最終日(該当生徒)		

※歯科検診(全学年対象)は、2学期を予定しています。

## \*\*\* 保健委員会の活動が始まります \*\*\*

6月に行った身体計測においては、保健委員がクラスへの連絡や計測会場の準備等をしっかり行い、とてもスムーズに進めることができました。今年度も石けん液や手指消毒液の補充、日常点検とけがが起こりそうな危険箇所の点検、換気の全校放送やけが予防の呼び掛けなどを行っていきます。そして、全校のみなさんが自主的に学校生活や学習に適した健康的な環境づくりができるよう啓発活動にも積極的に取り組んでいくつもりです。さらに今年度は、感染症予防にも力を入れていきたいと考えています。みなさんも快適な学校生活を送れるように保健委員に協力してくださいね！

### ◎ 保健委員長より ◎

一人一人の健康を大切にする気持ちがコロナウイルスに負けないためにも必要なことだと思います。国府高校をより良くするため、守るためにも保健活動にしっかり取り組んでいきます。1年間よろしく願います！



### ◎ 副委員長より ◎

国府高校のみなさんが健康な状態で日常生活を送ることができるよう、努力してまいります。1年間よろしく願います！



# 熱中症を予防しよう



新型コロナウイルスの出現に伴い、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**や「**3密（密集、密接、密閉）**」を避けるなどの「**新しい生活様式**」が求められています。

今夏はこれまでとは異なる生活環境下であることから、例年以上に熱中症に気を付けることが重要です。十分な感染症対策を行いながら、熱中症対策をこれまで以上に心がけてください。

## 1. 暑さを避ける

- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日は特に注意する

## 2. 適宜マスクをはずす

- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす

## 3. こまめに水分補給をする（授業中の水分補給も認められています）

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



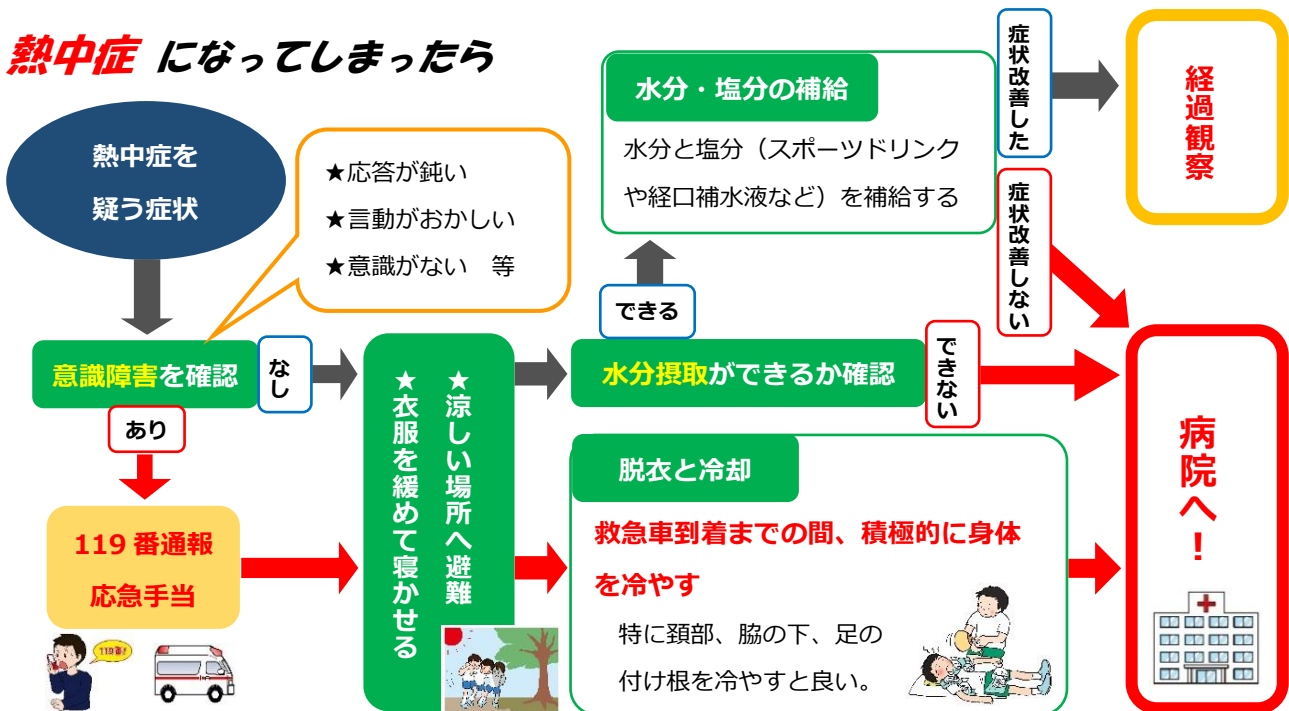
## 4. 日頃から健康管理をしっかり行う

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は無理をしない

## 5. 暑さに備えた体づくりをする

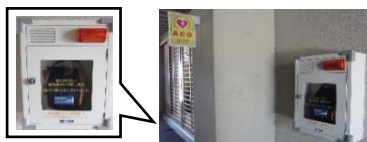
- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で

## 熱中症 になってしまったら



## 本校にある **A E D** の場所を知っていますか？

本校では、「**体育館更衣室前**」と「**本館 1,2 棟間 1 階東通路**」の2カ所にAEDが設置してあります。みなさん一度確認してみてください。



体育館更衣室前AED



本館 1,2 棟間 1 階東通路AED