

ほけんだより 7月

令和2年7月6日 青梅市立第六中学校 保健室

学校が再開してから1ヶ月が経ちました。学校生活にもだんだんと慣れてきましたか？

雨が降ってジメジメ暑い日や、ひんやりとした風が吹く日など温度差が大きい日が続いています。体調不良を訴えて保健室で休む人もちらほらと出てきました。

夏休みまであと4週間。最後まで元気に過ごせるよう、熱中症やケガに注意をして生活しましょう。



マスクを取ることも忘れずに…！

熱中症に注意！

運動するときのやくそく



たいいくかん まど
体育館はドアや窓を
あ 開けて風通しをよく



すいぶん えんぶん ていきてき
水分や塩分を定期的
と 取る (のどが渇く前に)



たいちよう わる
体調の悪いときには
むり やす
無理をせず休む



すいみん ちようしよく
しっかり睡眠・朝食
たいちよう ととの
体調を整えておく

★身体測定の結果について

6月26日(金)に実施した身体測定の結果を返却しました。久しぶりに測定した結果はどうだったでしょうか？ぐんと成長した人、あまり変化のなかった人、人それぞれかと思えます。

視力がCやDだった人や聴力が再検査だった人は、後日保健室でもう一度検査を行います。その結果を踏まえて眼鏡を新調するなど、生活に支障のない様に調整しましょう。

★定期健康診断の日程について

項目	日時	対象者
眼科検診	8月下旬を予定	全学年
心臓検診	9月上旬を予定	1学年、再検査者
腎臓検診	9月中旬を予定	全学年
歯科検診	9月8日(火) 13:00~	全学年
内科健診 ※修学旅行前検診含む	9月30日(水) 13:30~	全学年
モアレ検査	12月4日(金) 9:30~	1学年、再検査者
耳鼻科検診	日程調整中	全学年

・全ての検診は2学期以降に行います。日程が決定次第お伝えします。

★健康診断中の感染防止の取り組みについて

新型コロナウイルス感染症の感染防止に当たって、以下の取り組みを行います。

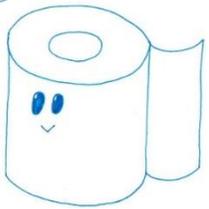
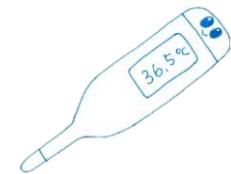
- ・生徒は健康診断前後に手洗いをし、マスクを着用する。
- ・医師は生徒ごとにアルコール消毒を実施し、フェイスシールドとマスクを着用する。
- ・会場は健康診断前後に消毒を行う。
- ・健康診断実施中は換気を行う。
- ・列に並び際は1m以上間隔を開けて、生徒同士が話すことが無いよう指導する。
- ・学校医や薬剤師から健康診断実施における感染予防の助言をいただく。

★前期保健委員会

令和2年度の保健委員会は
3年生 阿部 文香さん(委員長) 宿谷 亮成くん(副委員長)
2年生 田中 智也くん(書記) 鈴木 陽菜さん(書記)
1年生 折内 忠維斗くん 水元 理帆さん
の6名で活動します。よろしくお願いします！

★校内の消毒方法について

7月6日から次亜塩素酸ナトリウムで行っていた消毒を界面活性剤に変更します。どちらも効果が証明されているものになります。



★足首のストレッチ

体育や部活動も本格的に始まり、体の痛みを訴える人が増えてきました。特に、足首を捻挫してしまう人が多いです。スポーツをする前は準備運動をしっかりと行い、怪我を予防しましょう。

今回は2つの足首のストレッチを紹介します。運動をする前はもちろんですが、体の温まっているお風呂上りに行うのもオススメです。



足首回し

【やり方】

- ① 椅子に座る、もしくは床に座った状態で、足首を回す方の足を、もう片方の足の上に乗せる。
- ② 足首をくるくる回す、右回り・左回りそれぞれ行う。
- ③ 足を組み替えて左右とも行う。

【目安の回数】

右回り・左回りを10回、左右ともに行いましょう。

～～ 痛みのある人は無理をしないようにしましょう ～～

ふくらはぎ伸ばし

【やり方】

- ① 床に正座をしましょう。
- ② 両手を床につけて、四つん這いの姿勢になる。
- ③ 膝を浮かせて、手・足の4点で身体を支える。
- ④ ゆっくり膝を伸ばして「く」の字になるように20秒キープし、元に戻す。

【目安の回数】

2～3回ほど行いましょう。



それぞれ7つのまちがいを探してみてね!

