



令和2年7月31日 青梅市立第六中学校 保健室



とうとう明日からは待ちに待った夏休み！
今年の夏休みは例年と同じような過ごし方は
難しいようです。宿題をしたり、体を動かすこ
とはもちろんですが、ステイホームでできる
趣味をするなど充実した2週間を過ごしてく
ださいね。8月19日に元気な皆さんに会え
ることを楽しみにしています。

8月の保健目標

引き続きこまめに水分補給をして熱中症を予防しよう！

★身体測定の様子

間隔を開けて
並べています！



ご協力ありがとう
ございました！

視力

身長

聴力



★定期健康診断の日程について（7.31 現在）

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 4日（金）2校目	1学年、再検査者
腎臓検診	9月15日（火）朝 17日（木）朝	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

★身体測定（視力・聴力）の結果をお返しいたします

受診のお知らせを受け取った場合は、なるべく早く医療機関へ行き、治療が済みましたら返信票のご提出をお願いいたします。なお、通知と医療受診の結果が異なることが生じる場合もありますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

※検査項目によっては、全員に通知を出さないものもあります。受け取らなかった場合は「異常なし」です。

布マスクの洗い方

- 1 桶の中の水に衣料用洗剤を入れて溶かす。
(水2ℓに洗剤0.7gくらいが目安)
0.7g=小さいスプーン1/2くらい
- 2 その中にマスクを10分間つけておく。
- 3 10分後、マスクを軽く押し洗います。
(もみ洗いしない!)
- 4 新しい水で十分すすぎ、手で水気を切る。
塩素系漂白剤
ゴム手袋
- 5 タオルにマスクを挟み、たたいて水気をとる。
- 6 形を整え、陰干しで自然乾燥させる。

※汚れが気になる場合は、4の後、水1ℓに塩素系漂白剤15mlを溶かした液に10分間浸します。水を2回替えて十分にすすぎ、5 6を行います。

参考：厚生労働省、経済産業省YouTube metichannel「布マスクをご利用のみなさまへ」

★前期保健委員会の活動



前期保健委員会はこの6人で活動しています。今年度は感染予防の観点から、生徒は体調不良者の引率や石けんの補充は行っていません。

7月15日の委員会では各委員会でコロナ対策の取り組みを考えました。保健委員会では「手洗い動画の作成」に取り組もうと思っています。この動画をきっかけにより一層丁寧に手を洗う人が増えてほしいです。

そのほかには「3密になりやすい場所にアルコール消毒を置く」「コロナに関するポスターを掲示する」「30秒の砂時計を手洗い場に設置する」などの意見が上がりました。自分たちが取り組める感染症対策は何なのか考え続けてみましょう！



それぞれ 7つのまちがいを探してみてね！



Before コロナ With コロナ after コロナ

今、わたしたちにできること

