

保健だより 第2号

群馬県立大泉高等学校保健室

2020年7月7日発行

休校が明けて1ヵ月たちました。みなさん元気に過ごしていますか？少しずつ元の生活を取り戻しているかと思いますが、新しい生活様式で気を使ったり、湿気と暑さの負担も加わって、そろそろ疲れが出てくる頃です。しっかり睡眠や食事をとって、楽しく学校生活を送りたいものですね。

今号の保健だよりでは、延期になっていました健康診断についてのお知らせと、熱中症予防について取り上げています。コロナウイルスへの対策をしつつ、学校生活も両立していきましょう。

けんこうしんだん 健康診断がスタートします！！

今年度は、新型コロナウイルス感染症による休校で延期となっていましたので、いつもとはちがう日程での実施となります。また、他の検診などについても決まりましたらお知らせします！

各種健康診断日程

日程	内容	対象者
7月 15日(水)	尿検査1日目	(全学年)
16日(木)	尿検査2日目	(前日に提出できなかった生徒)
17日(金)	胸部レントゲン撮影	(1年生)
9月 18日(金)	尿検査	
10月 2日(金)	内科検診①	(3年生)
5日(月)	内科検診②	(2年生)
14日(水)	貧血検査	(2年生女子のみ)
15日(木)	心臓検診	(1年生)
20日(火)	内科検診③	(1年生)

なるべく欠席しないよう協力してくださいね。



健康診断の結果、病気や異常の疑いがある場合は「受診のすすめ」をお渡しします。

用紙を受け取った人は、内容を確認し、早めに医療機関を受診してください。

ときどき、受診後に質問を受けることがあります。「病院に行ったら“異常なし”と言われました」「学校での検査結果と病院での結果が違うのですが？」といった内容です。学校での検査はスクリーニング（ふるい分け）といって、病気や異常の疑いがあるかどうかを調べるためのものです。治療を目的とした「診断」とは異なるため、病院での検査結果と異なる場合もあることを知っておいてください。

質問がある場合には、保健室（養護教諭 篠原）までお問い合わせください。

これからの季節...熱中症にご注意を！！



いつでもどこでもだれでも条件によっては熱中症になってしまうことがあります
が、熱中症は正しい予防方法を知り、ふだんから気をつけることで防ぐことができます。
例えば、夏のはじめや梅雨明け・夏休み明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が高くなる
ときは特に危険です。無理せず、少しずつ体を慣らすようにしましょう。

対策1



☀️ すいぶん 「水分」をこまめにとろう

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。実習や体育など
たくさん汗をかくときには、スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲み物
がおススメです。水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分をおぎな
えます。

対策2



☀️ すいみんかんきょう かいてき たもと 「睡眠環境」を快適に保とう

良い睡眠をとることは翌日の体調に大きく影響します。日々ぐっすりと
眠ることは熱中症予防に重要です。よく眠れるように、通気性や吸水性の
良い寝具を使ったり、エアコンや扇風機などを使って部屋の環境をととの
えましょう。
また、寝ているときにも水分は体から失われていますので、朝起きたとき
には水を飲むようにしましょう。

対策3



☀️ しょくじ けんこう からだ 「食事」で健康な体をつくろう

バランスのよい食事をとっていると、暑さにも対応するちからが高まります
。特に朝食はその日の体調に大きく影響しますので、なるべく食べてく
ださいね。もし、食欲がないときには、ヨーグルトや果物を食べたり、100%
のフルーツジュースを飲むだけでも、食べないよりずっと良いです。

対策4



☀️ きゅうけい 「休憩」をこまめにとろう

暑さや日差しにさらされる環境で活動をするときなどは、こまめな休憩を
とり、水分補給をしましょう。また、無理をしないことも大切です。
もしも体調が悪くなってきたときには、早めに先生など周りの人へ伝えま
しょう。

ことし 今年、マスクをつける機会も多く、熱中症が心配されます。

はずしてしんこきゅう ときにはマスクを外して深呼吸してリフレッシュして、またがんばりましょう。