

# ほけんだより 6月

令和3年6月  
久米田中学校  
保健室

## ●緊急事態宣言の実施期間が6月20日まで延長されました。

今まで通り、新型コロナウイルスの感染防止に努めましょう。

- 毎朝健康チェック(検温)をする
- こまめに手洗いをする
- 人の多いところを避ける
- 部屋の換気をする
- 人と距離をとる
- マスクをつける

→熱中症の危険もあるため、運動をするときは人と間隔をとり、マスクを外してかまいません。

## ●廊下は走らない!!

梅雨の時期に入り、雨の日が多くなります。外で遊べないからといって、校舎内を走り回ることをしないでください。周りの人も、自分もケガをします。絶対にやめてください。

## 今月の保健行事予定

月	日(曜日)	時間	健診名	1年生	2年生	3年生
6月	2日(水)	9:00~	耳鼻科②	5,6,7組	対象者のみ	
	4日(金)	14:30~	心臓二次	対象者のみ	対象者のみ	対象者のみ
	8日(火)	8:45~	胸部レントゲン撮影	対象者のみ	対象者のみ	対象者のみ
	9日(水)	10:00まで	検尿予備日	対象者のみ	対象者のみ	対象者のみ
	10日(木)	午前中	歯科①		1,2,3組	全員
	17日(木)	午前中	歯科②	全員	4,5,6組	

6月9日(水)が尿検査の最終提出日です。まだ一度も提出していない人や、前回の二次検査時に提出できなかった人は、忘れずに提出しましょう。

### 保健室より、みなさんへ。

5月に実施した内科健診では、たくさんの方が学校医の先生に「よろしくお願ひします。」「ありがとうございました。」を伝えることができていました。また、ほとんどの人が、健診場所で静かに待つことができていました。

「静かにしなあかんで!」と注意をしあっている声が聞こえることもあり、嬉しかったです。

協力ありがとうございました。



### 健康診断

受診のおすすめてもらった人は

病気や異常の疑いがあるので、病院で診てもらいましょう。早めに受診すれば治療も早く終わられます。

## 暑さに慣れておこう!

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

(暑さに慣れるには...)

1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする

やや暑いところで  
ややきつと感じる  
くらいがポイント!

2 冷房は控えめにする

本格的な暑さの前に  
頼り過ぎないように

### ＜熱中症予防のポイント＞

- ・体調を整える(朝昼晩しっかり食べる、たっぷり睡眠をとる)
- ・こまめに休憩し、水分補給をする(足りる量の水分を用意する)
- ・服装を整える(汗を吸う下着を着る、汗ふきタオルを用意する)

水筒を持って  
きましょう!!

もともと体調が悪いために頭痛や倦怠感を感じている人は、熱中症になっていても気付かないことがあります。重症化してしまうおそれがあります。自分の体調は自分で判断し、無理をしないようにしましょう。

## 食中毒に気をつけて

**増やさない**

- 生鮮食品は10℃以下で保存
- 冷蔵庫を過信せず早めに食べる

**やっつける**

- 肉や魚は中心部を75℃で1分以上を目安に加熱
- 調理器具の殺菌消毒を

**つけない**

- 調理前や食事前は必ず手洗いを
- 生で食べるものと肉や魚は調理器具を分ける

## 給食時の注意

- 給食当番さんは
- 三角巾
  - エプロン
  - マスク



を、配膳が終わるまで

必ずつけましょう。

全員、せっけんで

手を洗いましょう。