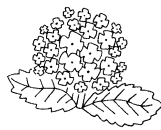


ほけんだより

おうちの人にも
見せましょう



6月号 2020. 6. 1 津田中学校保健室

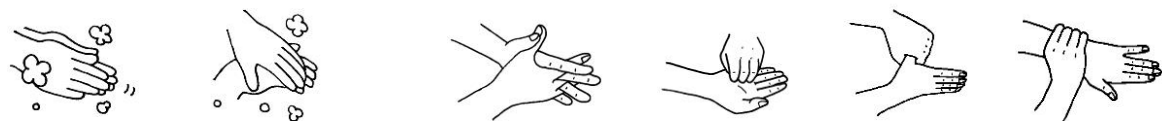
臨時休業中は、規則正しい生活ができましたか?不安や心配があるときは、まわりの大人や保健室に相談してくださいね。みんなで「手洗い・消毒・マスク着用」などの対策を続けていきましょう。

〇手洗いをこまめにしっかりしよう

接触感染の予防に!

ウイルスがついた手で自分の口や鼻、目などをさわることをいいます

あわあわゴッシーのうたにあわせて **せっけんで手を30秒かけて洗おう!**



手のひら → 手の甲 → ゆびの間 → つめ → 親指 → 手首

水でしっかり流して、きれいなハンカチで手をふきます。
そのあと、乾いた手に消毒をしましょう。



〇熱中症予防!! 水分をしっかりとりよう

からだのしくみ

- ① 人間のからだは、水分できている ⇒ 体重の60~70%が水分!
- ② 汗には「体温を下げる」大切なはたらきがある
- ③ 汗はからだの水分そのもの「汗をかいたぶん、水分補給」をするとよい
- ④ 汗といっしょにからだに大切なもの(塩分)もでてしまう
- ⑤ 汗をかかなくても水分は体の外にでていく ⇒ おおよそ 1500~2000ml

⇒だから
水分補給が
とても大事です!

水分は少しずつこまめにとる

- ① 朝食で水分をとり、毎日水筒に新しいお茶をいれて持ってくる。
- ② 水分はタイミングを決めて「のどのかわきを感じる前に」補給する。
- ③ 体育や部活の時は、開始2時間前から300ml~500mlの水分を点滴のように少しずつ、ゆっくりと飲む。

* 急激に大量の汗をかいた時はスポーツドリンク、脱水症状がある場合は医師の指示のもと経口補水液を摂取しましょう。日常は無糖でカロリーがなく、ミネラルを補給できる麦茶など、生活シーンや体調によって飲み分けるとよいでしょう。(参考:読売こども新聞5・28 東京曳舟病院 副院長 三浦邦久先生)

スポーツドリンクやジュースは砂糖が多いのでとりすぎると、むし歯や肥満・糖尿病の原因になったり、食欲が落ちたりします。注意しましょう。

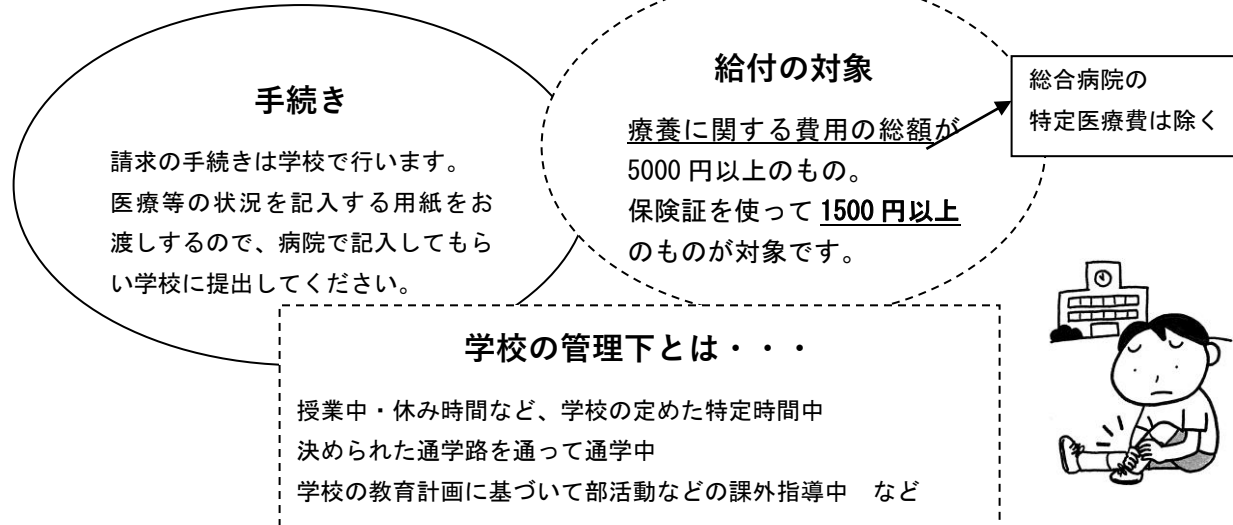


学校の活動中にけがをして病院で治療を受けたとき

学校に連絡をしてください

~日本スポーツ振興センターより災害給付金が支給されます~

日本スポーツ振興センターは、**学校の管理下で発生した事故**による負傷と給食による中毒、その他の疾病(熱中症など)の医療費と、これらの負傷・疾病のために障害が残ったときの災害見舞金、及び死亡見舞金を支給するものです。



* 給付の対象となる学校管理下での負傷・疾病などによる受診で、医療費総額(10割)が5000円以上の場合は、子ども医療費助成制度を利用せずに、日本スポーツ振興センターをご利用ください。 申請書類と一緒に医療機関宛のおたよりもお渡しします。支払いについては、医療機関とご相談ください。

1年生は加入申し込みをご提出いただきました。2・3年生は自動更新いたします。

今年度の掛け金の保護者負担は、460円(年額)です。学年集金で集めさせていただきます。

6月の保健行事

6月16日(火) 心電図検査 (1年生全員) * 問診票(8日配付⇒11日締切)

準備: マスク・バスタオル(女子は2枚)・半袖体操服上下

* 感染症予防対策として各自でベッドにバスタオルをひき、その上に横になって心電図をとります。女子で胸にかける人は2枚、忘れずに持ってきてください。

6月18日(木) 尿検査 1回目 * **2回目は7月3日(金)** (2回で終了です)

~コロナウイルスの影響で、健康診断が延期になっています~

- 〇内科は、調整がつき次第実施したいと考えています。(現在未定) 耳鼻科・歯科・眼科は、内科より後の日程になりますので、気になる症状があれば、かかりつけ医を受診してください。
- 〇4月~5月に測定した「身長・体重(肥満度)・視力」については、6月中に全員にお知らせします。視力がB以下の場合、受診をおすすめするおたよりを入れます。しばらく受診していない場合や気になる症状がある場合は、受診をお願いします。

