

# ほっけんだより 6月号

その2



2020.06.15立花中学校保健室

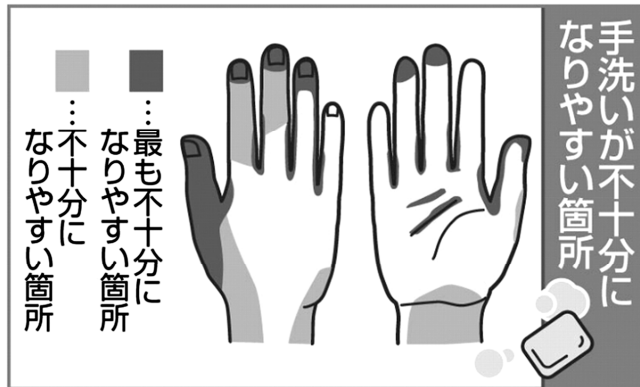


## 昼食前の手洗いタイムが はじまります！



やっとやっと、全員そろっての学校再開です！！（パチパチパチ）そして、7時間授業がスタートします…ひゃあ。長い時間を学校で過ごすので、朝飯・昼飯はしっかり食べましょう！

また、昼食前には手洗いタイムが設けられます。手洗い場での密を避けるためにも、各クラスで手洗い時間・場所が違うのでしっかり確認しましょう。



### 出席についての大切なお知らせ

尼崎において、新型コロナウイルス感染症の患者の増加が見られないため、6月15日（月）より「一緒に住んでいる家族が熱・風邪症状がある場合」でも、生徒の皆さんが元気であれば登校してOKです。（健康観察カードの一番右の項目は消して下さい）

毎朝の体温チェック、健康観察カードの記入は引き続きお願いします。

### 6月の健康診断について



身体測定は制服のまま、体育館で行います。

視力検査や聴力検査は7月以降に行います。

（お医者さんが来てくださる検診は9月以降です）

健康診断が例年より遅くなっているので、健康面で不安なことがあれば保健室まで相談にきてください。

#### 6月の健康診断

6月16日（火）1時間目 3年身体測定

17日（水）6時間目 2年身体測定

19日（金）6時間目 1年身体測定

26日（金）尿検査2次

※対象の人には前日に容器を配ります。

# なぞのマイクと熱中症

暑い季節がやってきました。長い間家で過ごすことが多かったので、いつも以上に熱中症でしんどくなってしまふ人が多くなるのではと心配しています。

立花中学校では、なぞのマイク（黒球温度計）を使って運動場と体育館で「暑さ指数」を計測し、保健室前と体育館に掲示をしています。今日の暑さはどれくらいか、体育や部活動前にのぞいてみましょう。

暑さ指数に応じて「30分ごとに水分補給！」など休憩の目安も書いています。暑さ指数が高い日は積極的に水分補給をしましょう。



## スポーツドリンクを上手に飲もう！！

- 6月16日～9月30日まで、平日もスポーツドリンクを持って来ていいこととします。  
※ 土日の部活動については顧問の先生の指示に従いましょう。
- 一般的に「スポーツドリンク」といわれるもののみOKです。  
→炭酸のものはダメです。  
→色つきのスポーツドリンクなどもありますが、ジュースと間違えられるので色のついていないものにしましょう。
- 1本目はお茶や水、2本目としてスポーツドリンクを中身が分かるようにペットボトルに入れて持ってきましょう。  
→スポーツドリンクだけだと喉が乾きます。むし歯や糖尿病のリスクも上がるので、お茶や水と交互に飲むようにしましょう。

ウォータークーラーは新型コロナウイルス感染症感染予防のために使用できません。飲み物のあげあいも禁止しているので、自分に必要な分の水分をしっかりと持って来ましょう！！



メインはお茶や水！スポーツドリンクは塩分補給のためのものです。飲み過ぎもよくないよ！

## ほけんしつのはとこま

毎朝、校門のところでおでこで測る体温計を持って、体温を測り忘れた人待ち構えています。時々、なぜか目を閉じて測らせてくれる人もいます。何かテレパシーでも送ってくれているんですかね。家でうっかり検温を忘れてしまった人は、佐々木のところにきて目を閉じてくださいね。

