

# ほけんだより 7月

2020年7月16日  
 摂津市立第二中学校 保健室

## テストおつかれさまでした！

新学年になって初めてのテストでしたね。1年生はドキドキ緊張の3日間だったかな??  
 6月は少し落ち着いていた新型コロナウイルスですが、大阪でも感染者が増えてきています。1学期もあと少し、気をゆるめずにごしましょう。誰しもがかかる可能性があるので、  
 過剰に恐れる必要はありませんが、**手洗い**・**マスク着用**・**できるだけ3密を避ける**自分  
 ができることはしっかり守っていきましょう。

## 熱中症について・・・

部活動が再開して3週間、どのクラブも少しずつ活動量や時間を増やしてきたと思います。7月に入り、活動や暑さにも慣れてきたところでテスト期間になり、また10日ほど休みになりました。今日からクラブが始まる所も多いですが、急に激しい運動をするのはやめましょう。テストあけの今日は、「寝不足で体が疲れている」「しばらく活動していない」「暑さが増した」など、いろいろな要因が重なっていて、熱中症の危険性が高まっています。顧問の先生の指示をよく聞いて、無理をしないで徐々に体を慣らすようにしましょう。しんどいと思ったらすぐに周りの人・先生に伝えてくださいね。

運動するとき・部活動のとき

### 水分補給のタイミング

- 1 運動する前に のんで**  
ウォーミングアップで体温が上がりすぎるのを防いでくれます
- 2 渴く前に のんで**  
運動中に水分はどんどん失われます。のどが渴く前にこまめに補給して
- 3 お疲れさまで のんで**  
あとは帰るだけ...でも、水分補給を忘れずに

熱中症の応急処置は  
**あわてず・すみやかに**

- うちわやタオルなどであおぐ
- 脇の下・首・足の付け根を冷やす
- 衣服をゆるめて涼しい場所に寝かせる
- スポーツドリンクなどを飲ませる  
無理やり飲ませることはやめましょう
- 意識がない場合は、救急車を呼びましょう

## 健康診断について

2学期以降におこなう健康診断の日程が決まりました。↓

検診項目	日時	対象者
眼科検診	8月20日(木) 9:00~	問診票による抽出者
尿検査二次	8月21日(金) 予備9月4日(金)	一次検査の陽性者
耳鼻咽喉科検診	8月27日(木) 14:00~	問診票による抽出者
内科検診	9月15日(火) 13:30~	2年・3年
	9月24日(木) 13:30~	1年
歯科検診	9月18日(金) 8:50~	1年
	10月23日(金) 8:50~	2年
	10月27日(火) 8:50~	3年

自分の体を知る大切な機会です。休まず受けましょう。

★7/7・8に尿検査を出せなかった人は、**7月22日(水)**にもう一度だけチャンスがあります。容器は前日に渡しますので、必ず出してください。登校したらすぐ保健室へ持ってきてください！！