

Health News

垂水中央中学校 保健だより

FRIDAY.MAY.22.2020

急に汗ばむ季節となりました。マスク着用での生活もあたりまえの風景となりましたが、ニュースでも話題になったように、今後、熱中症にも十分気をつけていかなければなりません。マスク着用で酸素量の取り込みが十分でない事があるようですので、時には深くゆっくり意識して呼吸をしましょう。そして、水分補給もいつもよりこまめにとりましょう。

1年生のみなさん、コロナウイルス感染症対策による休校が続き、リズムをつかめないままのスタートとなり、体調を管理することも難しいでしょうが、「早寝・早起き・朝ご飯」でリズムを取り戻していきましょう。

先日、校長先生からもコロナウイルス感染症の次に起こるものは・・・というお話がありましたが、不安やストレスから「いじめ・偏見・差別」が生まれてしまっただけというお話です。別紙「新型コロナウイルス感染症に負けないために」を配布します。しっかり読んでそういうことがおきないように確認しましょう。

定期健康診断実施状況について……………

4月号でお知らせした日程で予定通り実施できています。それぞれの検診当日に治療勧告を配布しています。その際に、封筒に入れて配布していますが、その封筒は翌日には学校へ必ず戻してください。

※6月の予定(尿検査二次検査日程が当初より変更になっています)

6月 5日(金) 尿検査結果配布(二次検査対象者のみ)

6月 8日(月) 尿検査二次 提出日 (脱漏者もこの日に提出)

6月 9日(火) 歯科検診 2年生対象 (当日検査結果を全員に配布)

6月19日(金) 歯科検診 3年生対象 (当日検査結果を全員に配布)

*色覚検査について特に日程は予定していませんが、日頃の様子から色覚検査について希望があれば、個別に対応しますので、保健室までご連絡下さい。

*身体測定結果についても配布済みですが、成長曲線等で特に気に掛かることがあれば遠慮なくご相談下さい。

0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方

厚生労働省経済産業省HPより

メーカー	商品名	作り方
花王	ハイター キッチンハイター	水1ℓに本商品 25ml ャップ1杯
カネヨ石鹼	カネヨブリーチ カネヨキッチンブリーチ	水1ℓに本商品 10ml キャップ1/2杯
ミツエイ	ブリーチ キッチンブリーチ	水1ℓに本商品 10ml キャップ1/2杯

ご家庭でも、手洗いの強化はもちろんですが、ドアノブやいつも触る箇所を清拭しましょう。

学校では手洗いは十分にできていますが、ハンカチを持っていない生徒がいます。持ってきましょう！