

笑顔 ~Smile~

令和2年6月17日 No.10
草津町立草津中学校 保健室



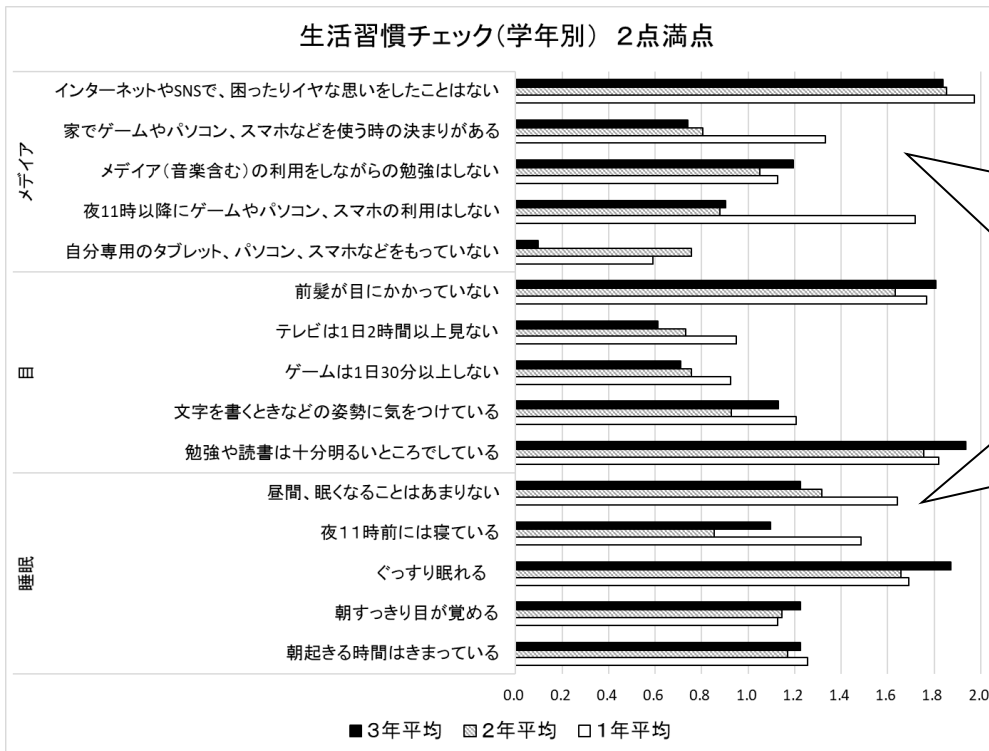
学校が本格的に再開し、新しい日常生活が送られています。あたりまえのことが、あたりまえに出来ることの大切さを改めて感じます。これを続けるために大事なことは、私たち一人一人が元気であること。元気に過ごすために、大切なことは何か、自分がしなければならないことは何か考えて行動できるといいですね。



サーモカメラの画面で、自分の体温を確認できるようになりました。

生活習慣チェックの結果

5月に実施した「生活習慣チェック」の結果の一部をお知らせします。各質問とも、「はい」2点、「どちらともいえない」1点、「いいえ」0点で集計しました。棒グラフが右に行くほど良い傾向、左に行くほど課題があることを示しています。



家でゲームやパソコン・スマホなどを使うときの決まりがある人は、学年が上がるにつれて少なくなっています。そして、同じようにテレビやゲームの時間も学年が上がるにつれて長くなっています。

夜11時以降にゲームやパソコン・スマホを利用しない人が多い学年は、昼間眠くなることはないという人が多いです。



ゲームやパソコン、スマホなどの使い方によっては、心身の健康に悪影響を及ぼします。特に、長時間、メディアに触れていることで、睡眠時間の不足、睡眠の質の低下、視力の低下などを引き起こします。さらに、寝る前にゲームやスマホなどをすると、画面から出るブルーライトで脳が興奮し、朝すっきり目覚められなくなります。**メディアと上手につき合しましょう。メディアにふり回されず、自分でコントロールを！**

貧血検査・小児生活習慣病予防検診を行いました

6月16日、群馬県健康づくり財団、草津町保健センターの方々にお世話になり、2年生と3年生の一部の生徒を対象に、血圧測定と採血を行いました。

さすが中学生、みなさんしっかりした態度で、落ち着いて検診が受けられました。結果が出ましたらお知らせします。

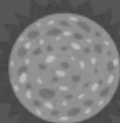


今後の健康診断の予定

- 6月23日(火) 朝：尿検査（全員）
- 6月25日(木) 9:00～：歯科検診（1年生・2A）
- 6月26日(金) 11:00～：心臓検診（1年生）
- 7月 8日(水) 13:30～：内科検診（1年生・2A）
- 7月 9日(木) 9:00～：歯科検診（2B・3年生）
- 7月15日(水) 朝：尿検査（再検査対象者）
- 7月28日(火) 13:30～：内科検診（2B・3年生）

各検診の前には、
再度お知らせします。

体が暑さに慣れていない
この時期は要注意！さらに、
睡眠不足や朝食抜きは
熱中症になりやすくなる
ので要注意です！



令和2年度の 熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



新型コロナウイルス感染症に関する情報：

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbgt.env.go.jp/>

