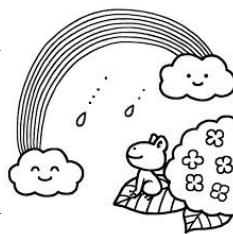


ほけんだより



No.3 令和2年6月15日
行田市立忍中学校 保健室

学校再開から 2 週間が経ちました。欠席も少なく、ようやく始まった新学期を精一杯がんばろうという様子が見られます。そんな子供たちの姿に、私たち教職員もたくさんのパワーをもらいます。毎朝、健康観察をしていただき、子供をあたたく送り出してくださる保護者の皆様に感謝申し上げます。学校も、子供たちの安心・安全のために、引き続き感染症対策を行っていきます。ご理解・ご協力をお願いいたします。

今まで以上に熱中症に注意しましょう！



マスクをしていると、いつも以上に暑さを感じます。
自分の体調の変化を見逃さないようにしましょう。

8時間以上の睡眠をとることや朝ご飯をしっかり食べてくることは予防の基本です！

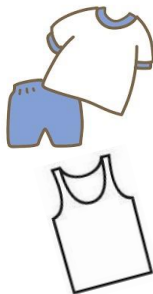


学校で、暑さに負けないためには・・・



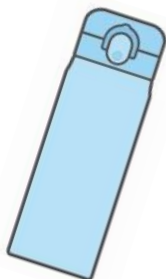
1. タオルやハンカチを使おう！（清潔なものを複数枚持ってきてきましょう）

汗は、蒸発する時に体の熱を下げてくれます。濡れたタオルで拭くと、皮脂や汚れも拭き取れるので、より効果的です！顔を洗ってさっぱりするのもいいですね！
※感染予防においても、こまめな手洗い・うがいを行っているため、衛生面からも必ずハンカチは持ってくるようにしてください。



2. 着替えを持って来よう！

汗で濡れた体育着をそのまま着続けていると、必要以上に体温が下がったり、あせも・皮膚疾患につながったり、皮脂によってニオイの原因になったりします。
体育の後や、汗をたくさんかいた後に着替えられるよう、体育着や下着(肌着)の替えを持ってくるようにしましょう



3. 水筒を持って来よう！

のどが渴いてから飲むのでは遅いです！マスクをしていると、なおさらのどの渴きに気づきません。休み時間ごとに一口飲むなど、意識的に水分補給をしましょう。学校の水道水も毎日検査し、安心して飲めますので、工夫しながら水分を取るようにしましょう。

★1学期の身体測定を行いました★

6月2日、3日の2日間で身体測定を行いました。1クラスずつ行い密集を避け、測定器具はこまめな消毒を行いながら実施しました。検査の結果、受診が必要な生徒にはみずいろの紙(視力)やピンクの紙(聴力)をお渡ししています。病院受診後、学校まで結果をお知らせいただくと幸いです。

<成長の記録>

		身長 (cm)		体重 (kg)	
		男子	女子	男子	女子
1年生	校内平均	153.4	152.1	44.9	44
	R元市内平均	152.9	151.4	45.5	43.7
2年生	校内平均	160.7	155.2	49.3	47.7
	R元市内平均	159.1	154.5	48.8	46.9
3年生	校内平均	165.5	155.9	55.7	49.2
	R元市内平均	164.7	156.2	53.2	50.6

視力については、全体的に低下したような印象を受けました。



<今後の健康診断について>

6月24日(水)、25日(木)に尿検査を実施します。

※容器は23日(火)に配布します。

内科検診、歯科健診、眼科健診、耳鼻科検診、心電図検査については、今後の新型コロナウイルス感染症の動向を見ながら、学校医と相談して日程を調整していく予定です。日程が決まりましたらお知らせいたします。

<日本スポーツ振興センター共済掛け金について>

行田市では、生徒全員が日本スポーツ振興センターに加入することになっています。本年度も日本スポーツ振興センター加入の保護者負担分掛け金460円を学年費より支出させていただきますので、ご理解いただきますようよろしくお願いいたします。学校又は登下校中、部活動等だけがをして医療機関を受診された場合は、養護教諭までご連絡ください。申請に必要な書類をお渡しします。

スポーツ振興センターを利用する際は、行田市の子ども医療費の用紙は使用せず、一旦窓口で3割負担の支払いをしていただきます。その時の支払いが1500円以上であれば利用することができます(1500円未満の場合は子ども医療費を使っています)。必要書類をお渡ししますので記入していただき、申請後に見舞金も含め4割の災害給付金が支給されます。(保護者の方の口座に振り込まれます。)

