

保健だより7月号



令和2年7月17日
石川県立金沢二水高校
保健室

7月に入り、梅雨明けが待ち遠しい日々が続いていますね。梅雨が明けると、いよいよ夏本番。気温が高くなり、熱中症の危険が高まります。熱中症を防ぐためには、正しい水分補給と、暑さに対応できる体づくりが大切です。一方、現在も新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、「新しい生活様式」として、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）を避ける等の対策を一人ひとりが実践することが求められています。感染症予防とともに、熱中症も予防していきましょう。

熱中症予防×感染症予防



○暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら涼しい場所へ移動
- ・外では日陰へ

○エアコン使用中もこまめに換気をしましょう

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機などを併用する
- ・エアコンの温度をこまめに再設定

○のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

1時間ごとにコップ1杯分

1日1.2Lを目安に

入浴前後や起床後も水分補給を

※大量に汗をかいたときは塩分補給も！

○暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、無理のない範囲で適度に運動（毎日30分程度）
- ・栄養バランスのとれた食事をする
- ・十分な睡眠・休養をとる
- ・毎朝、体温測定（必ず家で）と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

「マスク熱中症」に気をつけて！！

マスクをつけると、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなり、熱中症のリスクが高まってしまうおそれがあります。そこで、以下のことに気をつけて、熱中症予防をしましょう。

★マスク着用時は・・・

- ・激しい運動は避けましょう
- ・のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

★こんな時はマスクを外しても大丈夫！

屋外で、人と2m以上（十分な距離）離れているとき

気温・湿度が高い時は特に注意！

👉 冷水器の使用ルール 👈

- ① 直に飲まないこと。マイカップ、マイボトルを持参して利用。
- ② 足踏みペダルを使用すること。指押しボタンは使用しない。
- ③ 5秒以上水を流してから使用すること。

必要な水分は持参しよう！！

🔊 洋式便座クリーナーが取り付けられました 🔊

感染症予防対策として、洋式トイレに便座クリーナーが取り付けられました。使用前にトイレットペーパーに吹き付け、便座を拭いてください。

★みなさんへお願い★

手洗い石鹸液（トイレ、手洗い場にあり）と、アルコール消毒液（教室前、生徒玄関前にあり）が少なくなってきたと気づいたら、保健室まで補充に来てください。よろしくお願いします。

令和2年度 身体測定結果

○身長・体重（本校の平均）

性別	学年	身長cm	体重kg
男子	1年生	169.4	57.3
	2年生	170.8	59.9
	3年生	171.5	61.1
女子	1年生	157.3	49.7
	2年生	158.7	50.3
	3年生	158.4	51.8

測定人数 1184人

○視力 ※矯正者は矯正視力による

学年	A	B	C	D
1年生	195人		205人	
2年生	257人		140人	
3年生	297人		91人	
合計	749人		436人	

測定人数 1185人

C・Dの人には受診
勧告書を出します。

保護者の皆様へ ～色覚検査のお知らせ～

色覚検査は、平成15年度から健康診断項目から削除され、希望者に対して個別に実施し対応してきましたが、生徒が自身の色覚の特性を知らないまま卒業を迎え、就職に当たって初めて色覚による就業規制に直面するという実態が多々報告されるようになりました。

このため、本校では、生徒や保護者の方の希望に応じて色覚検査を実施いたします。

★検査を希望される方は、**8月末**までに下の色覚検査申込書を切り取り、保健室に提出してください。

----- きりとり線 -----

令和2年 月 日

(締め切り8月末)

色覚検査申込書

提出は保健室

石川県立金沢二水高等学校 校長 様

色覚検査を希望します

生徒名 _____ 年 H 番 _____

保護者名 _____ (印)