

保健室から



スマイル

香南中学校
令和3年7月20日 No.6

全ての健康診断が終わりました。3者面談のときに、「健康の記録」を配布していますので、確認してください。

香南中の健康診断の結果 ※受診率 7/14 現在

【視力検査】4/8 実施

要受診者：視力が1.0以下の人



学年	1	2	3	計
受診者	36	18	29	83
要受診者	9	10	16	35
割合(%)	25.0	55.6	55.2	42.2
受診完了者	4	4	7	15
受診率(%)	44.4	40.0	43.8	42.9

• 昨年度に比べて、視力が低下している人が多かったです。眼鏡を使用している人も、年に1回は眼科を受診し、度数があっているかどうかチェックしましょう。

【歯科検診】6/4 実施

要受診者：虫歯・要注意乳歯・歯肉（受診が必要）な人



学年	1	2	3	計
受診者	35	18	26	79
要受診者	19	7	14	40
割合(%)	54.4	38.9	53.8	50.6
受診完了者	4	1	1	6
受診率(%)	21.1	14.3	7.1	15.0

• 虫歯の人は少なかったですが、歯垢や歯肉炎にチェックが入っている人が多かったです。
• 虫歯がなかった人も定期的な検診をおすすめします。

自主的に、給食後、歯磨きをしている人が多くいます。歯磨きの習慣が身についてとてもいいことです。朝晩も、しっかり磨いて虫歯や歯周病を予防しましょう。

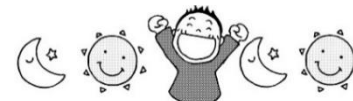
長い夏休みは、病院を受診するチャンスです。お家の人と一緒に確認し、受診が必要な人は、早めにすませておきましょう。受診したら、学校から配付している治療報告書の提出をお願いします。自分の健康を守るのはあなた自身です！

1学期の保健室来室

外科的疾患（けがなど）より内科的疾患（頭痛・体がだるい・しんどい等）で保健室を来室する人が多かったです。

心や体の健康には、「バランスのとれた食事」「質の良い睡眠」「適度な運動」などの規則正しい生活習慣が大切です。

また、疲れやストレスをため込むと体も心もしんどくなってしまいます。一人で悩まずに、友達や家族、先生に話をしてみてください。保健室にも、気軽に話にきてくださいね。



夏休みが始まります！

勉強や部活動、体育祭に向けての取組など、充実した夏休みを過ごしてください。長い休みになるので、事故やケガのないように安全面に気をつけること、規則正しい生活を送り、生活リズムを整えることを心がけてくださいね。



暑さで食欲がなくなり、自立神経の調子が悪くなり、全身の疲労感やだるさを感じた症状のことです。体が弱っていると、免疫力が低下し、熱中症や夏かぜの心配も高くなります。毎日の生活を振り返ってみましょう。

適度に運動してる？	水分補給してる？	バランスよく食べてる？	生活リズム、乱れてない？
<p>冷房に頼りすぎず、いい汗をかこう。</p>	<p>清涼飲料水の飲み過ぎはNG。水やお茶も飲もう。</p>	<p>カボチャ ナス ピーマン トマト ゴーヤ 疲労回復・日焼け止め効果も♪</p> <p>夏野菜は元気のもと。積極的に食べよう。</p>	<p>起床・元気・食事</p> <p>休み中は不規則になりがち。でも、食事と起床の時間は守りたい。</p>

裏面も見てください！

新型コロナウイルス感染症対策について

高知県における新型コロナウイルス感染症のステージは現在、7月25日まで「特別警戒（赤）」とされています。こうした状況からも、決して気をゆるめることなく、これまで同様の取り組みを継続していきたいと思えます。引き続き以下の5つのことを心がけてください。感染リスクを少しでも抑えるためには、一人ひとりの意識が大切です。

香南中学校 新型コロナウイルス対策ガイドライン

① マスクの着用について

各家庭でマスクを用意してください。

忘れてきた人は、学年の先生にもらってください。

体育や部活時は、熱中症を防ぐために外して構いませんが、外している時は、距離をとり、できるだけ大きな声でしゃべらないようにしましょう。

授業前後の着替えや移動の際は、着用をお願いします。

※家でも外出する際は、マスクを着用しましょう。

② 手洗いについて

石けんで手洗いを入念に行うことが大切です。（30秒程度）

洗った後は、自分のハンカチやタオルで貸し借りはせずに拭きましょう。

登校時、給食前、トイレの後、掃除の後、部活前後は、特に丁寧に洗ってください。

※生徒玄関、体育館に、手指消毒を置いています。

登校時や下校時、体育館を使用する場合は利用してください。

※家でも、帰宅時にも手洗いをしましょう。



③ 換気について

常時、ベランダ側と廊下側の窓を開けてください。

移動教室の際にも換気をお願いします。

④ 給食(食事)について

台ふき係りの人は、給食台、教室の机を消毒しましょう。

食べるときは、前を向いて静かに食べましょう。

※外出する際は、食事時等、マスクを外した状態では会話を控えましょう。



⑤ 部活動について

水筒やタオルの貸し借りはせず、自分で持参しましょう。

室内で行う部活動は、窓を開けて換気をしましょう。

食事をする場合は、給食時同様、間隔をとって静かに食べましょう。

部活動前後の着替えや移動、運動をしていないときは、マスクの着用をお願いします。

⑥ 体調管理について

学校から「毎日の健康観察表」を配布しています。

毎朝、検温測定と記録をしてください。毎日記録をして、自分の体は自分で管理していきましょう。

また、風症状が続く場合や、濃厚接触者になった場合に参考にすることがあります。学校へ提出する必要はありませんが、毎朝、必ず記入をお願いします。

夏休みの過ごし方について

ガイドライン同様、対策を行ってください。

できるだけ3密を避けて、不要不急の外出は控えましょう。

健康に過ごすためには、自分の健康管理に責任を持ち、一人ひとりが考えて行動することが大切です。自分自身が感染しないように心がけること、そして、人に感染させる可能性があることも忘れてはいけません。

感染は、「いつでも・どこでも・だれにでも」起こりうることです。互いを思いやる気持ちを持って過ごしましょう。