

令和2年度

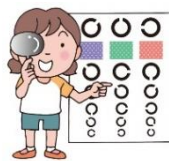
保健だより

令和2年7月1日

広島県立呉特別支援学校 保健室

7月号

定期健康診断について



日	曜	検診内容	学部	時刻
1	水	尿検査一次	全児童生徒	午前業者回収
2	木	尿検査一次	全児童生徒(未提出者)	午前業者回収
		視力検査	高等部3年	9:30~
3	金	聴力検査	高等部3年	9:30~
6	月	体重測定	中学部	9:30~
7	火	体重測定	小学部	9:30~
8	水	体重測定	高等部1年	9:30~
9	木	体重測定	高等部2年	9:30~
10	金	体重測定	高等部3年	9:30~
13	月	心電図検査	小学部1・4年, 中学部1年, 高等部1年	9:30~
		胸部エックス線検査	高等部1年	
14	火	視力検査	高等部2年	9:30~
15	水	聴力検査	中学部1・3年	9:30~
16	木	尿検査二次	未提出者・二次対象者	午前業者回収
17	金	尿検査二次	未提出者・二次対象者	午前業者回収
		聴力検査	高等部1年	9:30~
20	月	視力検査	高等部1年	9:30~
21	火	視力検査	小学部1・2年	9:30~
22	水	視力検査	小学部3・4・5・6年	9:30~
27	月	視力検査	中学部2・3年	9:30~
29	水	視力検査	中学部1年	9:30~
30	木	聴力検査	小学部1・2年	9:30~
		聴力検査	小学部3・5年	13:30~

※内科検診, 歯科検診, 耳鼻科検診, 眼科検診については, 9~11月に
 予定しています。

※各検診・検査毎に, 所見があった児童生徒のみ, 結果をお知らせします。

全ての健康診断が終了後, 全員に今年度の定期健康診断の結果をお知らせします。

所見があった場合は, できるだけ早く専門医に受診・相談され, 結果をお知らせください。



7月の保健目標 熱中症を予防しよう。

新型コロナウイルスの出現に伴い、今後は、一人一人が感染防止の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）」を避ける等の対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。

このように、今夏は、これまでとは異なる生活環境下で迎えることとなりますが、一方で、例年以上に熱中症にも気をつけなければなりません。十分な感染症予防を行いながら、熱中症予防にもこれまで以上に心掛けるようにしましょう。

熱中症予防行動の留意点

参考：環境省厚生労働省「令和2年度の熱中症予防行動」

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

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、換気扇や窓の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



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



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

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



従来からの熱中症予防



こまめな水分、塩分補給



1日3食 バランスよい食事



十分な睡眠



帽子、涼しい服装

マスク(2枚目)の配付について(お知らせ)

国(文部科学省)より、2枚目のマスクが届きましたので、全児童生徒にも持ち帰らせます。御確認ください。

