

ほけんだより



令和2年7月
宇都宮市立上河内中学校

7月に入りました。生徒のみなさんは元気に学校生活を送っていますか？

「上河内中学校版 新しい生活様式」には慣れましたか？

学校生活で3密を避けるのはなかなか難しいですが、手洗い、マスク、換気は徹底して実施していきましょう。学校では、放課後、校舎内の消毒を毎日実施しています。さらに、フェイスシールドを全生徒、全職員に配付し、できるだけ通常の学校生活が送れるよう工夫しています。

感染症対策には、相手のことを思いやる想像力が必要です。協力して取り組んでいきましょう。

保護者の方へ 健康診断のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響で、延期になっていた健康診断の日時が決まりましたのでお知らせします。

耳鼻科健診、歯科検診に使用する検査器具（鼻鏡、歯鏡等）は、業者による滅菌済みです。また、耳鼻科健診に使用する舌圧子はディスポ（使い捨て）です。

感染防止に努め、検診を行いたいと思います。

7月7日（火）	13：30～	内科検診	1学年，2－1
7月8日（水）	13：30～	眼科検診	全学年
7月9日（木）	9：00～	耳鼻科健診	全学年
7月14日（火）	13：30～	内科検診	2－2，2－3，3学年
8月19日（水）	8：45～	歯科検診	全学年



レジャークラウド
7つのまちがいがち



↑↑↑ 答えは上河内中の HP「R2 保健だより7月」をご覧ください！



熱中症予防&コロナ感染防止で健康に！

注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります！

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくく、気づかぬうちに体温調節ができなくなります。屋外にいて人との距離が十分に取れるとき、運動時や登下校時に、熱中症が心配されるときは、マスクを外しましょう。

マスクを外したときは、いつも以上にソーシャルディスタンスを意識し、大声で話したり、密閉、密集、密接になったりしないよう注意してください。

★熱中症の症状★



めまいや立ちくらみ



筋肉のけいれん



だるさや吐き気



汗を全くかかない
または、汗がひどい



高体温

★熱中症の予防★

- | | |
|--|---|
| ☐ しっかりと睡眠をとる。 | ☐ 運動するときには20分に1回は休憩する。 |
| ☐ 朝食をしっかりとる。 | ☐ 体調が悪いときには無理せず体を休ませる。 |
| ☐ 喉が渇く前に、こまめに水分をとる。 | ☐ 汗をかいたら着替える。 |
| ☐ たくさん汗をかいたら塩分をとる。 | |



風通しのいい木陰、エアコンのある室内など、涼しいところで休みましょう。
※エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。

無理やり飲ませてはいけません。
気道に流れ込んだり、吐いたりしてしまうかもしれません。
自分で水分補給ができないときや回復しないときは、病院へ行きましょう。
状態が悪いときには迷わず119番通報（救急車の手配）をしましょう。

**熱中症の症状はないか、
友達同士で声を掛け合いま
しょう！**

まちがいさがし答え

