



ほけんだより 7月号

令和2年7月1日 美和中学校 保健室

暑い日が増えてきました。体育や部活動、登下校のときには熱中症に注意してください。とくに今年は新型コロナウイルス感染症の対策として校内ではマスクを着用しています。マスクをしていると、顔周りの熱気が逃げず、体感温度（湿度）があがります。喉が渴いたと思う前に、水分補給をするようにしましょう。

7月の健康診断スケジュール(改)

7月7日(火)

眼科検診

13:30～



1 学期中の健康診断は、眼科検診が最後になります。「見え方」や「視力」は学習や日常生活への影響がとても大きいです。眼科や視力検査で受診のお知らせをもらった人は、早めに病院受診をしましょう。

自分の健康状態を知り、しっかり管理を!

自分の体の具合が一番わかるのは、やはり自分自身。
しっかり自己管理するためにも、毎朝、自分の健康状態についてチェックする習慣をつけましょう!

- ☐ 熱はないか
- ☐ 体のだるさはないか
- ☐ 咳は出てないか
- ☐ のどの痛みはないか
- ☐ 鼻水、鼻づまりはないか
- ☐ 頭痛、腹痛、筋肉痛はないか
- ☐ 下痢、便秘をしてないか
- ☐ 吐き気、気持ち悪さはないか
- ☐ 睡眠は足りているか
- ☐ 食欲はあるか

不調を感じたら、まずは熱を測ってみましょう。
学校でも保健室で測ることができます。正しい体温の測り方も、しっかり頭に入れておいてくださいね。

【体温を測るときは】



体温計の先が
脇のくぼみの
中央に当たるよう、
ななめ下から
押し上げるようにして刺す。



体温計をはさんで脇を
しっかり閉じ、反対の手で
肘を押さえる。