



# 7月 ほけんだより

七尾市立七尾中学校  
令和2年7月3日



梅雨の季節、天候も変わりやすく気温の変化に気をつけましょう。  
学校では、今年から冷房がつき、暑さの面では快適にすごせそうです。コロナ感染防止のための換気をしながら冷房を活用することになります。  
今年の夏はマスクによる熱中症対策も必要です。水分補給はしっかりと!!



## 体調不良時のお迎え場所の変更のお知らせ

学校での発熱や体調不良の時は、これまで通りお家の方に連絡しお迎えをお願いします。

保健室(家庭室)からの出入り口付近まで車で来てください。

駐車場に入ってまっすぐ体育館とグラウンドの境目まで進んで頂き、体育館の下(ピロティ)をくぐり、校舎とグラウンドの間の通路を進みます。案内板がありますのでそれを目印をお願いします。

## 自転車通学のみなさんへ

### 朝は余裕を持って登校しよう & 雨の日には注意

ケガはいくつかの誘因となる事が重なって起こります。  
その1つでも、気をつけていれば防ぐことができます。

#### 気を付けてほしいこと

- 下り坂はこがない 勢いあまって急に止まれなくなる
- 黒カバンに荷物を入れすぎない 重心が後ろになりバランスを崩す
- 鉄板や歩道との段差に気を付ける タイヤが段差でバランスを崩す
- 道路脇に寄りすぎない 脇にすべり落ちてしまう
- 雨の日には雨カッパを着る 服が体にくっつき危険



この1か月でも、何件か起こっています。  
慣れていないためか、1年生に多いです。

【健康診断日程予定】 状況により変更する場合があります。

項目	校医	健診日	対象クラス	備考	連絡先
身体測定		身体測定:6月第1週目体育授業中		視力:6/25~ 休み時間等を利用し1年1組から順次実施 聴力:8/18~ 休み時間等を利用し1年1組から順次実施	
内科検診	奥村義治	7月2日 木	3年男子・21・22男子	13:00~	おくむら内科胃腸科医院
		7月9日 木	1年男子・23・24男子	男子	57-0753
	北村裕紀子	7月3日 金	特・3年女子・21・22女子	14:00~	北村病院
		7月17日 金	1年女子23・24女子	女子	52-1173 fax54-0616
歯科検診	大森 充	7月16日 木	13・14・15・31	13:00~	大森歯科
		7月30日 木	32・33・34・35		53-0343
	真館藤夫	7月15日 水	2年・11・12・特	8:30~ 13:00~	マダチ歯科医院
				Nr同行(記録)	57-3600
眼科検診	清水 了	7月6日 月	11・12・13・14	13:00~	清水眼科医院
		7月10日 金	15・21・22		52-6383
	山本ひろみ	7月28日 火	23・24・31	13:30~	やまもと眼科クリニック
		9月11日 金	32・33・34・35		52-0250
耳鼻科検診	中村有加里 能登病院	9月8日 火	11・12・13・14	14:00~	公立能登総合病院
		9月29日 火	15・31・32		52-6611
	山田和宏 恵寿病院	9月16日 水	21・22・23	13:30~	恵寿総合病院
		9月17日 木	24・33・34・35		52-3211
心臓検診	県医師会臨床 検査センター	7月14日 火	1特・11・12・13・14・15	13:30~ 会場:女子:保健室 男子:会議室	県医師会臨床センター
		7月17日 金	14日未受診者	9:30~予備日	53-8434
尿検査	予防医学協会	6月8日 月	1次	教室で回収	石川県予防医学協会
		6月24日 水	1次・2次	保健室前廊下で回収	076-249-7222
		7月8日 水	2次	保健室前で回収	
色覚検査		随時	希望者		養護教諭が検査します。



# 令和2年度の 熱中症予防行動

環境省  
厚生労働省  
令和2年5月

## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

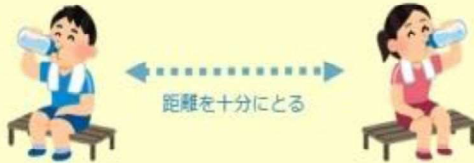
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

### 1 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



### 2 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

### 3 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

### 4 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

### 5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



新型コロナウイルス感染症に関する情報：  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)  
熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbgt.env.go.jp/>

