

ほけんだより6月

2020.6
東和中学校
保健室

こころとからだのチェックリストを実施しました

No.2

「こころとからだのチェックリスト」を学校再開してから実施しました。始まってすぐなので今とはちょっと違う人もいると思います。結果を見てください。
始まってから、2週間が過ぎました。新しい学校生活に慣れてきましたか？



健康診断の日程が決まりました

保健行事予定

- 6月17日(水) 内科検診(3年)
- 6月19日(金) 尿検査2次(対象者) 1次未提出者も
- 6月24日(水) 内科検診(1年)
- 7月1日(水) 内科検診(2年)
- 7月2日(木) 眼科検診(1年)
- 7月3日(金) 耳鼻科検診(1年)
- 7月6日(金) 尿検査2次(未提出者)
- 7月7日(火) 歯科検診(1年)
- 7月14日(火) 歯科検診(3年)
- 7月21日(火) 歯科検診(2年)
- すでに終わったもの
- 4月8日(水) 身体測定・視力検査
- 4月10日(金) 心臓検診(1年・継続)
- 6月4日(木) 尿検査1次
- 6月11日(木) 聴力検査(1年)
- 6月中 聴力検査(3年)



検診は3密を避けて実施しますので例年より時間がかかる予定です。
内科検診の時、半そで体操服と脱いだ服を入れるためのマイバックを持ってきて下さい。

1. こころとからだ(ストレス)をチェックしてみよう

この1週間に次にのことがどれくらいありましたか？ 当てはまるものに○をつけましょう。	当てはまらない	あまり当てはまらない	少し当てはまる	当てはまる
1 食欲がない(ご飯がおいしくないし、食べたくない)	79.5	12.7	5.7	24
2 なかなか眠れなかったり、夜中に目がさめて眠れなくなる	56.5	21.1	13.9	8.8
3 むしゃくしゃしたり、イライラしてしたり、かっとしたりする	60.4	19.9	14.2	5.7
4 何もかも、いやになってしまうことがある	55.0	19.9	13.4	5.4
5 頭やお腹が痛かったり、からだの調子が悪かったりする	58.6	21.5	14.2	6.0

「なかなか眠れなかったり、夜中に目がさめて眠れなくなる」と「何もかも、いやになってしまうことがある」が少し多く、心身のストレスを感じているようです。不安や心配があるときは、家族に話したり、担任の先生や大人の人に相談しましょう。保健室に話に来てでもいいですよ。



2. 毎日の生活をチェックしよう

この2週間を振り返って、それぞれの質問に当てはまるものに○をつけましょう。	当てはまらない	あまり当てはまらない	少し当てはまる	当てはまる
1 手洗いは、石けんで指の間や手首まで洗う正しい手洗いをしている	2.7	8.2	25.7	63.7
2 せきエチケットを守っている	3.6	2.7	18.4	77.0
3 朝ごはんを毎日、食べている	8.8	7.3	13.3	70.7
4 毎日、寝る時刻や起きる時刻が決まっている	16.9	22.4	30.5	29.9
5 宿題や勉強をする時間を決めてやっている	20.2	19.9	30.2	29.9
6 ゲームやインターネットなどの時間については、約束ごとやルールを作ったり、それを守っている	17.5	16.3	33.5	32.3
7 困ったことがあった時、人に助けを求め	7.6	13.3	31.7	47.4

毎日の生活は、感染症予防で手洗い・せきエチケット・朝ごはんは気をつけている様子です。ただ、免疫力を上げるためには、寝る時刻や起きる時刻が決まっていると良いと思います。学校生活もスムーズに送れそうですよ。

熱中症 応急処置は「FIRE」で!

F Fluid...水分補給

液体(水+塩分)の経口摂取または点滴。意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる。意識がもうろうとしていれば、できるだけ早く点滴を行う



I Ice...冷却

衣服をゆるめる。ホースを使って全身に水をかけたり、ぬれタオルを体にあてて風を送って冷やす。可能であれば氷水に全身をつける



R Rest...安静

運動の休止。涼しい場所(可能であれば冷房のある部屋)で休ませる。足を高く上げた状態で寝かせる



E Emergency...119番通報

119番通報(救急車の手配)。意識状態・体温をチェックし、現場の状況や気温、運動の強度・時間などの情報を救急隊員に提供



熱中症

声をかけて仲間を助けて



学校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、つい無理をしてしまうことも...。もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。

例えば...

水分とってる?
無理してない?
休けいしよるか
体調に変化はないか、お互いを気づかいながら運動を楽しめるといいですね。

