

7月のほけんだより

2022.7.21

大阪府教育センター附属高校
保健室

梅雨が明け、清々しい青空の広がる季節がやってきました。
そして来週からいよいよ夏休みが始まりますね。

もちろん感染症対策に留意しながらではありますが、勉強・部活に打ち込んだり、長期休暇中にしかできないことをして日頃の疲れをリフレッシュするなど、有意義な夏休みを過ごしてくださいね^^☀

本日、令和4年度 健康診断結果個人票を全員に配付します！

今年度の定期健康診断結果がすべて記載されています。改めて確認し、是非今後の自己管理に役立ててください◎



また、定期健康診断の結果、所見があった人については治療勧告書を個別に配付しています。学校での検診は『スクリーニング』といって、判明するのは、**疾病の『可能性』**までです。実際に異常があるかどうか、また、**原因・解決法・治療法**を知るためには、医療機関での診察や検査が必要です。速やかに受診することをお勧めします。

普段は「部活や勉強、バイト等で忙しくて病院に行けない(*_*)」という人も、夏休みは治療のチャンスです！この機会に是非受診しておきましょう！

☆☆ 注意点 ☆☆

- ・治療勧告書もらった人は、受診時に持参し、医師に結果を記入してもらってから保健室に提出してください。
- ・「治療勧告書もらう前に受診済だった」「受診はしたけれど治療勧告書を紛失してしまった」等、事情があって提出できない人は保健室まで言いに来てください。
- ・視力検査について、「当日メガネ・コンタクトを忘れただけなのに、勧告書もらった」という人！
⇒保健室および担任から、「メガネ・コンタクトを使用している人は矯正視力のまま検査するので、忘れた場合は申し出るように」と、検査の前日や当日に連絡しているはずですが！
きちんと言いに来た人については後日再検査をしましたが、「言うのを忘れてしまっただけきちんと矯正できている」という人は、速やかに保健室まで言いに来てください！



☀ 夏バテ注意報 ⚠

『暑さによる疲労』『食欲不振』など…夏バテの様な症状で保健室に来室する人が最近多いです。夏はそうめんや氷入りジュース、アイスクリームなど冷たい食べ物が欲しくなったり、冷房の効いた部屋ですっと過ごしたりしている人も多いと思います。**しかし！**この「**体を冷やす生活習慣こそが夏バテの原因の一つ！**」元気に夏を乗り切るために、食事や冷房の使い方を見直しましょう(^^) /

あなたの夏バテリスクをチェックしてみよう(・ω・)ノ



●胃腸にやさしい食べ物

⇒脂質が少なく、消化に良いものを！
例えば…うどん、豆腐、納豆、白身魚、かぼちゃ、ほうれん草、人参、バナナ、リンゴなど

●体を温めるものをプラス！（温かい飲み物をプラスするのも◎）

⇒タマネギ、しょうが、にんにく、ネギ、こしょう、唐辛子など

夏季休業に向けた新型コロナウイルス感染症対策について

現在、新規感染者数が全国的に上昇傾向に転じています。人との接触の機会の増加等が予想されること、オミクロン株の新たな系統への置き換わりの可能性もあること等から、感染者数が更に増加することも懸念されています。このような中で夏季休業を迎えることとなりますので、今一度感染症対策についてご確認をよろしくお願いいたします。

★部活動中については、活動中だけでなく、**それ以外の練習場所や部室、更衣室等の共有エリア**の利用のほか、**部活動前後での集団での飲食や移動時**等、感染症対策の徹底をお願いします。（熱中症対策も忘れずに！）

★文科省への報告によると、感染経路としては「**家庭内感染**」の割合が高い状況が続いており、感染拡大防止のためには、各家庭における取組が大変重要となります。毎月ほけんだよりでもお知らせしておりますが、『**基本的な感染症対策の継続**』『**体調不良がみられる場合には自宅での休養、場合によっては受診の検討**』にご協力よろしくお願いいたします。



生徒又はご家族の方がPCR検査を受検した場合や感染が判明した場合等は、情報提供にご協力ください。
また、夕方以降や休日等、本校への電話が繋がらない時間帯は、下記アドレスに連絡をお願いいたします。

⇒本校電話番号:06-6692-0006

⇒本校への情報提供用メールアドレス(休日用) : opechs.of@gmail.com

【必須事項】学年、組、番号、名前、必ず連絡がつく電話番号、簡単な状況説明

あなたの夏バテリスクはどれくらい？

- エアコンがガンガンに効いた部屋で一日中ゴロゴロがしあわせ
- ジュースで水分補給しているから熱中症はだいじょうぶ
- 夏は冷たいものしか食べたくない
- お風呂はシャワーでサット。熱いお湯につかるなんてムリ
- 夏休みの一番の楽しみはゲームで夜ふかし

✓チェックが多いほど夏バテリスクは**大!**

! 夏休みも、外で汗をかくくらいの運動をしよう。水かお茶で水分補給。汗をかけたらスポーツドリンクもおススメ。

! エアコンで冷えた体を温かい食べ物やお風呂で温めよう。疲れも取れてぐっすり眠れるよ。ゲームは早く切り上げて、早ねで早おき。

