



令和2年6月 10日
京都市立高雄中学校

ウォーミングアップ期間がもうすぐ終わりです。手洗いをしている姿が日常的になってきましたね。新しい生活様式が自分からできるようになるにはまだ時間もかかりますが、少しずつでも定着させていきましょう。

そして、生活リズムは戻ってきましたか？ 気温も高くなっていますので、早く寝るなど自分で自分の健康管理を意識して“考動”しましょう。

朝、体調不良がある場合は、登校を控えて、まずはしっかり体調を整えてくださいね。



いつもは6月中に健康診断が終わりますが、休校や感染症対策の準備で実施がかなり先になるものがあります。現段階での予定をお知らせします。

項目	実施時期の予定
身体計測・視力検査	実施済み
聴力検査（1・3年） 色覚検査（1年希望者）	1学期中に実施します
尿検査	春は中止 秋（9～12月）のみ実施
内科検診・眼科検診 耳鼻科検診・歯科検診	9月～3月末までの間に実施 (感染症対策の準備のため、時期はまだ未定です)
結核検診	内科検診に連動しますが、問診票は10/22までに配布・回収します。 内科検診までに2週間以上開く場合は、必要のある場合に再確認することがあります。
心臓検診（1年）	これから日程調整後実施 二次検診は9月以降

* 感染症防止対策のため実施方法が変わります。それは、その都度お知らせします。

* 健康診断実施までの間が長くなりますので、心配な事があれば相談に来てください。

熱中症に注意



今年の夏は、「新しい生活様式」での夏・・・
マスクをしているので、いつも以上に注意が必要です。

「新しい生活様式」の熱中症対策は、裏面に！





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
- ・急に暑くなつ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



- ・のどが渴く前に水分補給
- ・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。

