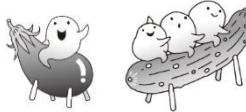


すこやかに



令和2年8月25日
京都市立松尾中学校
保健室 No.6

2学期が始まりました。学校生活のリズムに戻してくださいね。4月から延期になっていた健康診断は、感染症対策を行いながら実施することになりました。日程等については、事前に保健室よりでもお知らせしますので、忘れ物がないように準備をしてください。

身体計測、聴力検査があります

8月26日（水）聴力検査：2限-1年生、3限-3年生

8月27日（木）身体計測

1限-1年生、2限-2年生、3限-3年生



体操服を制服の下に着て登校します。

【感染症対策】

- 視力測定時に使用しますので、ハンカチまたは、ハンドタオルを持ってくる。
- メガネ・コンタクトレンズを使っている人は、忘れずに持ってくる。
- 体育館では、間隔をあけて整列しますので、先生の指示を聞く。
- 測定が終わっても、移動中や教室、体育館では静かに行動する。



記録用紙には、学年・組・番号・名前など、ていねいに記入し、測定が終わったら担任へ提出する。

身体計測の記録

身体計測時に、この用紙を持って移動します。
名前・部活動などを記入しておきます。

年組番名前
部活動 (2・3年生のみ記入する)

★身体計測 [実施: 体育館]
身長 cm
体重 kg

★視力検査 [実施: 各教室]
裸眼視力
右 _____
左 _____
めがねなど間もなく使用していない場合
右()
左()
めがね・コンタクトレンズを使用した場合
右()
左()

★聴力検査 [実施場所: 技術室] 1・3年生のみ
□ 検査済 (検査をした先生がチェックします。)
●すべての検査が終わったら、生徒手帳に記入しておく。
●記入もれがないかどうか確認して、担任の先生に提出する。



遮眼子を使いません。ハンカチを手のひら全体で持ち、眼球を圧迫しないようにおおって検査します。

視力検査は4つの指標で表します

A 1.0 以上	学校の生活をするのに十分な視力です	
B 0.7~ 0.9	黒板の文字を見るなど学校の生活には困りませんが、定期的なチェックが必要です	
C 0.6~ 0.3	教室の後方から黒板の文字が見えにくい視力です	
D 0.2 以下	教室の前列でも黒板の文字が見えにくい視力です	

A (1.0 以上) でなかつた人は、眼科を受診してください。メガネやコンタクトレンズが必要になるかもしれません。

聴力検査の注意事項

- ① レシーバーを耳にきっちり当てて手で合図ボタンを持つ
- ② 耳を澄まし、ピーという音が聞こえてきたらボタンを押す
- ③ 左右の耳を検査します

さわがしいと正確な検査ができません。
話したり音をたてたりしないようにしましょう。

体が重い、だるい、下痢や便秘をしている、頭痛がする、やる気が出ない。
そんな症状は、夏バテかもしれません。夏バテを予防し、元気に乗り切りましょう。

夏の水分補給

- ①ジュースをたくさん飲む
- ②水分をこまめに飲む
- ③汗をかいたら一気に飲む



水分が不足すると熱中症だけでなく、夏バテの原因にもなります。

のどが渴いたなあと感じた時には水分不足は始まっています。汗をかく前にこまめに水分を飲みましょう。

大量に汗をかいたら塩分の補給も大切です。【正解②】

夏の睡眠

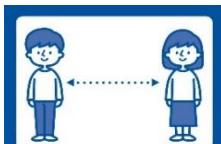
- ①エアコンを朝までガンガンつけて寝る
- ②寝室は温度 28℃ 湿度 50～60%
- ③夜眠れなかつた時は、お昼まで寝る

毎日少しずつでも睡眠不足が続くと、夏バテの原因になります。

寝室の温度はエアコンを活用して、28度くらいにして、湿度は50～60%がおすすめです。【正解②】



新型コロナウイルス感染を予防するために『新しい生活スタイル』



人との距離を空ける。(最低1m)



流水と石けんで、手を洗う。



マスクをつける。



真正面を避ける。



換気をする。

夏の入浴

- ①シャワーでませる
- ②熱いお湯にサッとつかる
- ③ぬるめのお湯にゆっくりつかる

夏バテの大きな原因是、自律神経の働きの乱れです。おすすめは、ぬるめのお湯にゆっくりつかること。副交感神経が活発になるので、体も心もリラックスできます。

眠気は体温が下がるとやって来るので、寝る1～2時間前の入浴がおすすめです。

【正解③】



夏の食事

- ①栄養のちょい足しで、バランスよく
- ②夏バテ予防に油っこいものを食べる
- ③熱中症予防に冷たいものを食べる

毎日少しずつでも睡眠不足が続くと、夏バテの原因になります。

寝室の温度はエアコンを活用して、28度くらいにして、湿度は50～60%がおすすめです。

【正解①】

