保健だより6月

令和２年６月号
松山南高等学校保健室

やっと学校が通常通り始まりました。急に１日ずっと学校で過ごすことになり、疲れがでていませんか？
これからの季節は、温度や湿度がますます上がり、熱中症になりやすくなります。さらに今年はマスクをしているので、より危険かもしれません。規則正しい生活・水分補給を忘れずに過ごしてください。無理は禁物です。調子の悪いときは、無理をせず、休養してください。

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策における臨時休校や分散登校の影響で、各種検診日程が大きく変更になりました。
自分が受ける検診を確認し、欠席しないようにしましょう。

検査項目及び日程

6月 4日(木) 眼科検診(全学年抽出者)
6月 9日(火) 心電図検査(1年)
6月11日(木) 内科検診(1年1～5組)
6月16日(火) 尿検査(最終)
6月26日(金) 内科検診
(1年6～9組、2.3年抽出者)
7月 8日(水) 結核検診(1年)
＊歯科検診は２学期以降になります。

自分の健康状態を知り、しっかり管理を！

自分の体の具合が一番わかるのは、やはり自分自身。しっかり自己管理するためにも、毎朝、自分の健康状態についてチェックする習慣をつけましょう！

- □ 熱はないか
- □ 体のだるさはないか
- □ 咳は出てないか
- □ のどの痛みはないか
- □ 鼻水、鼻づまりはないか
- □ 頭痛、腹痛、筋肉痛はないか
- □ 下痢、便秘をしてないか
- □ 吐き気、気持ち悪さはないか
- □ 睡眠は足りているか
- □ 食欲はあるか

不調を感じたら、まずは熱を測ってみましょう。学校でも保健室で測ることができます。正しい体温の測り方も、しっかり頭に入れておいてくださいね。

【体温を測るときは】

ほかの人に移さないために

くしゃみや咳が出るときは飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。次のような咳エチケットを心掛けましょう。

☆**マスク**を着用します。
☆ティッシュなどで**鼻と口を覆います。**
☆とっさの時は**袖や上着の内側で覆います。**
☆周囲の人から**なるべく離れます。**

マスクをつける（口・鼻を覆う）　ティッシュやハンカチで口・鼻を覆う　腕の内側で口・鼻を覆う