

保健だより 7月

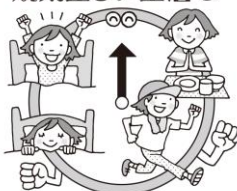


令和2年7月2日 江東区立深川第五中学校

養護教諭 松村まどか

通常登校になり数日が経ちました。クラスの皆さんが教室でそろって授業を受ける光景は、とても当たり前だけれど、特別なんだなと感じています。4ヶ月ぶりの毎朝登校、1日6時間授業、そして短時間の部活動再開等、皆さん、どうですか。私は、通常授業初日で既に、とても疲れてしまいました。帰宅後すぐ寝てしまう程です。この7月は、通常の学校生活に慣れることを目標にしましょう。先月の分散登校で少しずつ戻してきた学校生活ですが、やはり半日と全日は違います。季節も梅雨から夏に変わる頃、身体も季節に追いつくには辛いところです。学級活動がスタートし、まだまだクラスメイトや先生を知っていく時期ですし、覚えることもいっぱい。そして授業はどんどん進んでいく。新型コロナウイルス感染症予防対策にて、学校生活やプライベートでもまだまだ自粛しなければならぬことに、息が詰まりそうにもなります。休み時間くっついて遊んでいたら、皆さんを引き離す声かけをしていますし、教室移動の階段や手洗い場などが密になっている様子を見て、学校での感染症予防策の限界を考え込んでしまいます。

規則正しい生活で



暑さに負けない体を作ろう

どうぞ、今できることを見極めて、やれることを一つずつやっていきましょう。私の願いは、学校や学校ではない場所でも、皆さんの心と体が元気にいてくれることです。感染症、地震、集中豪雨等いつ・どこで・何が起こるか分からない日本ですが、皆さん毎日毎日を大切にしていきましょう。

◆定期健康診断が始まります

延期中の定期健康診断を順次始めて行きます。実施するにあたり、学校医や検査機関と感染症予防策を踏まえ行います。方法等は検診毎に臨時的保健だよりでお知らせします。現段階で、学校での定期健康診断を遠慮されたい生徒は、欠席者検診として学校医等を紹介させていただきますので、ご相談ください。

7月	検診内容	該当学年
14(火)	脊柱側弯検診	2年、該当生徒
15(水)	内科検診	1年
28(火)	心臓検診	1年、該当生徒
30(木)	眼科検診	全
体育授業	身体測定	全

◆本日、布製マスクを配布しました！ 2回目



日頃から咳エチケット（マスク着用）のご協力感謝します。予備のマスクを持参している生徒もいて感心しています。本日生徒一人あたり1枚配布しました。これは、新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、文部科学省が各学校に再度配布したものです。ご家庭で使用を検討してください。

◆感染症予防策の徹底！～しっかり確認しよう～

確認できたら

深川五中では、引き続き感染症予防策を徹底していきます。皆さん、再度確認を！

1	こまめな手洗い（登校時、給食前、トイレ使用后、体育の授業後 等） →手洗いは、流水と石けんで30秒程度行うことが基本。石けんは3プッシュの泡がちょうどいいですね。	<input type="checkbox"/>
2	咳エチケット（ハンカチ・ティッシュで口・鼻を覆う、マスク着用） →深川五中生のハンカチ・ティッシュ忘れは、昨年度からの課題 暑 まだまだかな～	<input type="checkbox"/>
3	毎日2回（登校時、就寝時）の検温と風邪症状等の観察、「健康観察シート」へ記録・提出 →記録・提出が、4ヶ月目となりました。皆さんの協力の下、とてもスムーズに教室前で健康観察ができています。しかし、月曜日（休み明け）は、検温忘れや「健康観察シート」忘れが多くなる傾向があります。	<input type="checkbox"/>
4	発熱等や風邪症状がみられたら、登校を控える→無理は禁物。休養をとり、体力温存、免疫力アップを！	<input type="checkbox"/>
5	教室は、密室空間にならないよう常に換気を行う →今年度は、冷房を付けながらも換気しています。いい風が入って気持ちいい時もありますが、近隣の工場の音が気になる時もありますね。	<input type="checkbox"/>
6	教室の手指消毒用アルコールを上手に使う（教室入室時、手洗い後、給食の配膳前等） →いつも必要な時に、必要な量を、きちんと使ってくれてありがとうございます。追加分も、どうにか手に入れました。病院や保健所優先で、在庫確保が難しい現状ですが、できればこれからも本校では続けていきたいと思っています。もし万が一、無駄使いやふざけて使用している人がいた場合は、生徒同士で注意してほしいです。深川五中生は、何がいけないことくらい、分かるはずですが、本校での使用が安全上困難と考えた場合は、残念ですが使用を中止します。	<input type="checkbox"/>
7	鼻水等が付いたティッシュ等のゴミの管理 →いつも感染の疑われるゴミ（鼻をかんだティッシュ、使用済除菌シート・制汗シート等）の持ち帰りにご協力ありがとうございます。今後も継続しますので、各自ゴミ袋の準備をお願いします。普通のゴミは、これからも学校で捨てて構いません。	<input type="checkbox"/>
8	マスク入れの使用（給食時、体育や部活動時） →マスクを外し過ごすとき、引き続き使用しましょう。マスク専用ケース、ジップ付き袋等使っている生徒が多いです。	<input type="checkbox"/>
9	水筒を持参し、こまめに水分補給 →風邪予防や熱中症予防になります。冷水機の使用はまだ禁止します。	<input type="checkbox"/>
10	器具等の消毒について →授業や部活動で2人以上が使用する、または使用する可能性があるものは全て消毒します。教科係や委員会、部活動の生徒は、教職員の指示の下、共に消毒実施にご協力ください。	<input type="checkbox"/>

※参考：江東区立学校 感染症予防ガイドライン（新型コロナウイルス感染症） 江東区教育委員会 令和2年6月改訂版

◆校内環境について

引き続き多くの人が手を触れる箇所（ドアノブ、手すり、スイッチなど）は、1日1回以上教職員にて消毒液（住宅・家具用合成洗剤等）で清掃を行っています。

※裏面もあります！



◆フタサラ給食が続きます

6月22日から始まったフタサラ給食は、当面の間続くことになりました。先月から再開した給食時間にはエプロン姿の教職員もせつせと準備しています。皆さんは自席で指示を待ち、動いてくれてありがとうございます。引き続き、配食は教職員と給食当番2名のみで行っていきます。給食時間になったら、直ちに手洗いをし、教室の座席に付き、指示を待ちましょう。

給食準備・片付けにご協力ください。

◆熱中症を防ごう!

暑くて湿度が高いときに気をつけたいのが熱中症です。そのようなときには激しい運動をしたり、温度が高い室内にいたりすると体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温が調節できなくなったりして、体への負担が増えます。そして頭痛やめまい、けいれんなどが起こり、重いと命にかかわります。

<熱中症になりやすい環境>

❖気温や湿度が高いとき

体温を保つために体が汗をたくさん出そうとして、体への負担が増えます。また、湿度が高いと汗が乾きにくくなり体温調節がうまくできません。

❖急に暑くなったとき

体が熱さに慣れていないので熱中症にかかりやすくなります。

❖日差しや照り返しが強いつき

暑さによる負担が体にかかります。

<熱中症を防ぐために>

- ☑暑い時季になる前に、軽い運動などをして暑さに慣れておく。
- ☑しっかり睡眠をとり、朝ご飯を必ず食べる。
- ☑水分と、たくさん汗をかいたときは塩分もとる。
- ☑具合が悪いときは無理しない。
- ☑運動するときには涼しいところでこまめに休憩する。



3A担任の田邊先生は、献立に合わせたコーディネートをしてくださいました! 食育!!



洋食スタイル 和食スタイル



<熱中症になりやすい状態>

❖寝不足のとき

前日の疲れがとれていないので体調が悪くなる原因になります。

❖朝ご飯を食べていないとき

寝ている間に汗で足りなくなった水分や塩分をとれません。

❖下痢や発熱があるとき

下痢のときは脱水状態になっています。また、熱があるときに運動することで体温がさらに上がるので危険です。

◆保健室でできること・できないこと



ルールやマナーを守って利用しましょう。必ず「保健室利用カード」を持参しましょう。
(出血がひどいときや首から上のけが等、緊急時は例外)



◆校医の先生方を紹介します

- 内科…亀谷 陽 医師 (東雲クリニック)
- 耳鼻科…春日 将夫 医師 (春日耳鼻咽喉科医院)
- 眼科…後藤 寛 医師 (後藤眼科)
- 歯科…増田 和恵 医師 (東陽歯科クリニック)
- 学校薬剤師…奥村 恭子 薬剤師 (しのめ薬局)

「かちもない」をチェック!



- ① 書いた人は誰か
- ② 違う情報と比べたか
- ③ 元ネタ(根拠)は何か
- ④ 何のために書かれたのか
- ⑤ いつの情報か



「押しつけない」情報伝達~ナッジとは~

みなさんは「ナッジ (nudge)」という言葉を知っていますか? “ひじで軽く突く” という意味の英語で、行動経済学や行動科学分野において、人々が強制や制限によってではなく、選択の自由を残しつつ、自発的に望ましい行動をとるように促すしかけ・手法を示す用語です。

例えば、『○○しなさい』『●●してはいけません』という言葉より『○○するとこんないことが』『●●は控え、□□を』と投げかけたほうが、受け手にとって押しつけられた感じがなくなり、「そのほうがいいかな」「やってみようかな」と思いやすくなることでしよう。

現代生活では膨大な情報が日々飛びかい、送り手と受け手の境界線もなくなりつつあります。また、生活様式も多様化して、人々の考え方や行動も大きく変化しています。情報の伝達においても、自分の言いたいことをただ一方的に発する、命令・指示するだけでなく、受け手を意識した方法が求められているのかもしれません。

