

ほけんだより



令和2年7月10日

上田市立第一中学校 保健室

新型コロナウイルス感染症対策を踏まえた健康管理にご協力をいただきありがとうございます。マスクの着用や体温測定、手洗いやティッシュの捨て方など定着してきました。引き続きのご協力をお願いいたします。裏面「熱中症予防×コロナ感染防止で新しい生活様式を健康に！」を参考にいただき、熱中症にはくれぐれも気をつけていただくようお願いいたします。学校でもエアコンの利用、水分補給など配慮しながら生活しています。

感染症対策持ち物（①清潔なハンカチやタオル・ティッシュ②マスク③ジップロック④水筒⑤体温記入表）の再確認をお願いします。汗だくで頑張る子ども達、着替えを持参するなども必要です。よろしくお願いします。

7月23日24日25日26日に上小中学校体育大会が行われます。観戦を希望される場合（3年生保護者）には健康チェックが必要となりますので、各部活動顧問の指示に従っていただき、感染防止へのご協力をよろしくお願いいたします。

★☆☆☆☆ 血液検査について ★☆☆☆☆

7月13日（月）貧血検査（全校）と生活習慣病予防検診（1年生）を行います。この検査は、既にご提出いただいた希望調査により希望者のみに実施いたします。

希望していても、血管が細く採血が困難であったり、本人が強く拒否したりする場合等は安全のために採血できないことがありますのでご承知ください。

採血時や採血後に気分が悪くなったり、指先のしびれなどを感じたりしたときは、我慢しないでスタッフの方や学校職員に知らせるようにご家庭でもご指導ください。

消毒液（アルコール）にアレルギーがある人は、念のため採血時に伝えられるようにしておいてください。希望調査にご記入いただいている方は、検査所への事前連絡で配慮していただくようになっております。

検査
内容

貧血検査・・・白血球 赤血球 血色素 血小板 ヘマトクリット
生活習慣病予防検診・・・総コレステロール HDL コレステロール 中性脂肪
☆右にある「採血する時の注意」を事前にご家庭でも確認をお願いします。

〇●〇●〇政府から布マスク2枚目が届きました〇●〇●〇



文部科学省より生徒の皆さんに2枚目のマスクが届きましたのでお渡しいたします。ご確認をお願いします。既に十分なマスクを持っているご家庭も多くあるかと思えます。政府は感染拡大防止のため、自分も感染者かもしれないという意識をもち、症状がない人でもマスクを着用するように呼びかけています。布製のマスクが不要な場合は、例えば身近で必要としている人に譲るなどの選択肢も検討してほしいとのことです。市町村によっては社会福祉協議会などでマスクボックスを用意して未使用のマスクを回収、保管して、必要に応じて活用することになっているところもあります。いつどんな時にまたマスク不足の状況になるかもわかりませんのでご家庭で保管しておくのも良いかもしれません。

生徒達は、先月、寄付していただいた靴下の「わっか」を使って家庭科の時間にハンカチなどで簡単にできるマスクの作り方を黒岩先生から教えていただいたり、5月25日付けの通知「くつ下のわっかとハンカチで縫わずにできる簡易マスクの作り方」を見て確認したりして学んでいます。いざというときに役立つ方法を身につけておくことは大事なことです。