

# 6月のほけんがより

2022.6.1 東海大学付属静岡翔洋高等学校・中等部 保健室

この時期は雨が降る日が多く、湿度が上がるためジメジメとした暑さがあります。また、体育や部活動などでたくさん汗をかいて熱中症が心配されたり、学校生活の忙しさから疲労が溜まったり寝不足になったりと、体調を崩しやすい季節でもあります。十分な栄養と睡眠を取り、規則正しい生活をして体調管理をしましょう。

## 今月も健康診断あります！



日時	項目	対象	お知らせ
6/2(木) 1~4時間目	歯科検診 (1階会議室)	高1	歯をしっかり磨きましょう
6/8(水) 13:15~ 13:50	耳鼻科検診 (1階会議室)	高1抽出者	前日に耳掃除をしましょう
6/9(木) 1~3時間目	内科検診 (1階会議室)	高3ベーシック	持ち物:体操服
6/10(金) 13:15~ 13:50	耳鼻科検診 (1階会議室)	中2、中1・3抽出者	前日に耳掃除をしましょう

※注意点:上記の日程で受けられない生徒は、後日ご家庭で医療機関を受診していただきます。  
その際の費用は自費となりますので、あらかじめご了承ください。

### 健康診断結果の配布について

《全員に配布するもの》

◆尿検査 ◆身体測定

《経過観察や受診が必要な人に配布するもの》

◆内科検診 ◆歯科検診 ◆眼科検診(中)

◆耳鼻科検診(中2、中1・中3・高1抽出者)

学校での検査はあくまでスクリーニングですので、何か症状がある場合には、夏休みなどを利用してご家庭で受診をお願いします。





# 「脱マスク」の新ルール

～ 5月23日 マスク着用の変更について文科省より ～

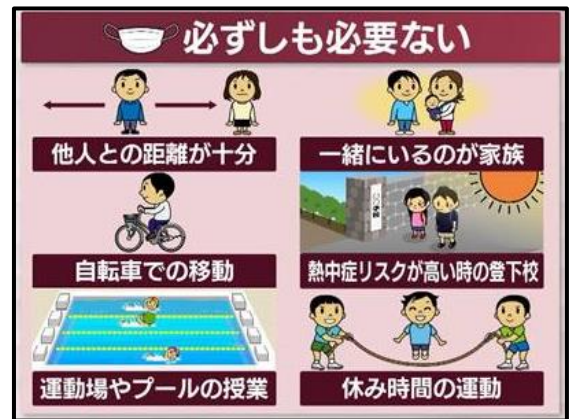
## マスクが不要な場面

※夏場は **熱中症対策を優先** し、以下の場面では**マスク不要を推奨**

- 《学校》・十分な身体的距離が確保できる場合や、体育の授業、運動部の活動もそれに準じる
  - ・登下校中（ただし徒歩や自転車通学の場合に限り、スクールバス利用時はマスク着用）
- 《屋外》・人とすれ違うことがあっても会話はほとんど行わない場合
  - ・ランニングなど離れて行う運動や、鬼ごっこなどのような密にならない外遊びなど屋外で2m以上を目安として他者との距離が確保できる場合
- 《屋内》・他者との距離が確保でき、会話がほとんどない場合

## マスク着用を推奨する場面

- 《学校》・更衣室や食事場所、集団での移動など
- 《その他》・他者との距離が確保できない場面で会話を行う場合
  - ・通学電車の中など公共交通機関や人混みにおいて、十分な距離が確保できない場合



# 「気象病」って知ってますか？



- ◆気象病とは、気圧・気温・湿度などの天気の変化に伴って起こる体調不良のことを言う
- ◆気象病による体調不良の中で最も多い原因が「気圧の変化」である
  - たとえば・・・飛行機が離陸するときなど、上昇しているときに耳が痛くなることがあるが、これは上昇とともに気圧が下がっていき、気圧の変化が耳に影響を与えるためである



### 《症状》

- ・頭痛(80%以上)
- ・全身のだるさ
- ・肩こり、首こり
- ・めまい ・低血圧
- ・不安感 ・喘息 など

### 《中高生に多い》

小学5年生くらいから増え、中学生以上では、成長期ゆえの身体的・精神的ストレスが加わり発症しやすくなる

### 《予防・対処法》

- ・運動習慣を身に付ける
- ・正しい生活習慣を心掛ける
- ・人間関係のストレスを減らす
- ・気象病について知る
- ・天気や気圧を事前にチェック
- ・ひどい頭痛には痛み止めを