

# 保健室

2022.6.1  
豊中市立第十七中学校



6月（水無月）になりました。全校朝礼の時にもお話ししましたが、これからの季節、コロナ感染症対策もしながら、熱中症予防対策もしなければいけません。どんなことに気を付けたらよいか、下の部分を読んで、各自が意識して取り組んでください。この時期に「暑熱順化（しょねつじゅんか）」しておくことが大事です！

ところで、「水無月」という和菓子があるの、知っていますか？ 京都にはこの和菓子を食べる夏の健康を祈る習わしがあるそうです。三角の形は氷を表し、その上にのっている小豆は魔よけの意味があります。疫病がまん延した時代、厄除けにお菓子をお供えし食する行事がありました。



和菓子「水無月」

いにしえに思いをはせつつ……熱中症予防対策。

梅雨入り前に、急に気温が高くなる日があります。先週は、近畿地方でも真夏日（30℃以上）になったところが、いくつかありました。（関東では猛暑日）

私たちの身体には、夏の暑さにだんだんと慣れる仕組みが備わっています。しかし、急に暑くなった時は、身体はまだ慣れていないので、熱中症になりやすいのです。

ふだんから、軽い運動をして汗をかく・お風呂は湯船につかって汗をかくなどして、身体を暑さに慣らしておきましょう。（暑熱順化）

**【熱中症予防】**

- ◆しっかり睡眠をとる。
- ◆きちんと食事をとる。

基本の基本：意識して実施

- ◆こまめに水分補給・・・水筒は必ず持ってきましょう。

◇マスクの着用について

- ・校舎内では、基本マスクを着用します。
- ・体育や外の活動時、また熱中症などの健康被害の発生の可能性がある場合はマスクを外してもかまいません。外す時は、十分な身体的距離を保つこと、会話を控えるなどしましょう。

**いつも以上に水分補給！**

こまめに水分、ミネラルも上手に補給！  
のどがかわいたと感じる前に！

**マスクをはずせる距離を保とう！**

2m  
SOCIAL DISTANCE

## 耳鼻科検診があります！！

### 《耳鼻科検診》

6月2日(木) 8:50～

- ◆対象者 1年生全員  
2・3年生抽出者\*こどもの健康調査票耳鼻科記入者を抽出  
※2・3年生の抽出者には、担任の先生から連絡があります。
- ◆場所 保健室
- ◆2年1～4組の抽出者は8時45分、3年1～3組の抽出者は1限終了後、1階渡り廊下にクラス順・男女別出席順に整列してください。（2年5～7組は、1限授業中に連絡があったら移動）  
（3年5～6組は、2限授業中に連絡があったら移動）
- ◆マスクの着用、検診前の手洗い

## 耳鼻科検診の受けかた。

<p>耳をみますのでかみの毛は耳にかからないように。</p>	<p>横をむいてすわり、耳をみてもらいます。先生は、耳鏡という道具で耳のおくをのぞきます。</p>
<p>前をむいてすわったら、鼻の中をみてもらいます。先生は鼻鏡という道具を使います。</p>	<p>口を大きくあけてのどをみてもらいます。先生は舌圧子という道具を使って舌(べろ)をおさえます。</p>

※ 検査の前日には、耳は鼻のそうじをしてきれいにしておきましょう ※

**注** 耳・鼻・のどの順番に診ます。

耳を診る時までマスク着用。鼻・のどを診る時マスクを外します。（あごマスクでも可）終わったら、マスクをきちんと着けます。