

ほけんだより No.4

令和2年8月27日発行 厚木商業高校 保健室
直通電話 046 (223) 6861



短い夏休みはどのように過ごしましたか？ 今年の夏は、新型コロナウイルスの報道だけでなく、各地で記録的な猛暑が発表されていましたね。まだまだ暑い日が続きますので体調を整えて過ごしましょう。

サーモグラフィーカメラが導入されました

新学期から朝の健康観察はサーモグラフィーカメラを使った方法になります。カメラの前に立ち、体の表面温度が37.0℃以上ないことを確認し、健康観察票のチェックが済んだ人から昇降口を通りましょう。



登校時の確認

- ・毎朝、自宅で体温を測り、健康観察票に記入しましょう。また、16日分の記録は保管しておきましょう。37.0℃以上の場合は、無理に登校をしないでください。→学校に連絡し相談
- ・飲み物を持ち歩きましょう。徒歩や自転車で登下校の人は必ず水分補給！！
- ・サーモグラフィーカメラの前を通るときは、健康観察票を準備し、カメラに顔を向けましょう。
- ・健康観察があるので、時間に余裕をもって行動をしましょう。

ミニ扇風機に注意



最近、ミニ扇風機を持ち歩いている人を多く見かけます。持ち運びができ、手軽に風を感じられるためとても便利です。しかし、そのミニ扇風機も正しい使い方を知らないとかえって熱中症のリスクを上げてしまう可能性があります。

こんなとき注意！

・気温が35℃以上の日

35℃以上の日の使用は、ドライヤーの風を当てているのと同じと言われています。

気温が高い時は、体の熱がさがる前に汗が濁ってしまい、体に熱がこもった状態でとても危険です。

使うときのポイント！



・換気のされた室内や日陰で風のある場所

・首に濡れたタオルを巻く

首に巻いてそこに風を当てます。首の大きな血管が冷やされ、冷却効果を発揮します。

また、首元の大きな血管が冷やされるため、全身の熱を冷ますことにつながります。

・その日の気温を知る

気温や湿度とともにWBGT(暑さ指数)も確認しておきましょう。

WBGTは、毎日昇降口の黒板に掲示しています。その他にもインターネットで確認できます。

★9月2日は尿検査です★

調べること

尿検査は、尿の中にたんぱく質や血液が混じっていないかを検査して、腎臓の働きに異常がないか調べます。体に異常があると尿にも変化が現れます。尿の色や量、にごり、においなどの変化は、体の変化のサインです。日頃から尿の色や量を観察し、健康状態を把握しましょう。

前日の準備

- 紙の袋に学校名、学年、組、名前を記入する
- 寝る前にトイレに行く



当日の朝

- 朝一番の尿を容器に入れる
出始めの尿はとらないで、少し出た後の尿(中間尿)をとりましょう。
- 容器を紙の袋に入れ、容器の入っていたビニール袋などに入れる

登校後

- 朝のHR前までに教室にある回収袋に入れる
※回収袋に入れる時には、ビニール袋から出して入れる
- 遅刻した人は、直接保健室前に提出する



注意事項

- 必ず、家で尿をとる
※トイレの密を避けるため、容器を忘れても渡せません。
- 容器を紙の袋に入れて、中の容器が落ちないようにしてください。
- 体調によって当日出せない場合は、9月17日(木)に提出してください。

マチコミを見てください

9月から健康診断が始まります。日程を確認し、忘れずに受けましょう。
事前にマチコミで健康診断のお知らせを流しますので、確認をお願いします。

