



本格的な登校が始まってから1か月がたちました。附属中のみなさんはとても楽しそうに学校生活を送っていますね。保健室にいてみなさんの明るい声が聞こえてくると私も楽しい気分になります。しかし、疲れも出てくるころかと思えます。体に変化を感じたら無理をしないで早めに休養をとるようにしてください。

～・～ 今月の保健行事 ～・～

| | |
|-----------|-------------|
| 7月 9日 (木) | 第 1 回 尿 検 査 |
| 7月21日 (火) | 第 2 回 尿 検 査 |
| 7月28日 (火) | 心 電 図 検 査 |
| 7月30日 (木) | 第 3 回 尿 検 査 |

尿検査について

全部で3回の回収があります。2・3回目は、1回目の検査で「再検査」となった人が提出するために設けられた日です。できるだけ1回目に提出してくださいね。



心電図検査の受け方 (12誘導心電図の場合)

- ①ベッドに仰向けに横たわります。
- ②胸、手首、足首に、全部で10個の電極をつけます。ピリピリしたり痛みなどはないので、安心してください!
- ③数分ほど、体を動かさないうで安静にします。体の力を抜いてリラックスしましょう。



胸には6個の吸盤型の電極をつけます。

両手首と両足首には計4個のクリップ型の電極をつけます。

※ 心電図検査の日に欠席をして検査を受けられなかった場合は、「取手市医師会病院」まで検査を受けに行くようになります。当日はなるべく休まないよう気を付けてください。



熱中症対策のポイント

新型コロナウイルス感染防止対策として、①人との距離をとる、②マスクを着用する、③手洗いを徹底する、④3密を避けるなどの「新しい生活様式」が求められています。そのような中で「熱中症対策のポイント」は・・・

1 暑さを避けましょう

- ・窓を開けて換気をしながら、エアコンの温度設定をこまめに調節しましょう。
- ・涼しい服装を心がけましょう。
- ・急に熱くなった日は、運動量などに注意しましょう。

2 マスクをはずせるときは

はずしましょう

- ・顔が熱いと感じたら、人との距離を十分にとった上ではずしましょう。

3 こまめに水分補給をしましょう

- ・のどがかわく前に水分補給をしましょう。
- *マスクをしていると、のどがかわきに気付くにくいです。

4 日ごろから健康管理をしましょう

- ・日ごろから体温測定、健康チェックをすることで、体調の変化に早く気付くことができます。
- *Google フォームでの健康チェックを忘れずに!



◎ 環境省・厚生労働省の資料を参考にしました。

疲れた時は休養をとり、バランスの良い食事をとることが大事です。「う」のつく食べ物は暑い時に良いようです。ためしてみてください。

「う」のつく食べ物で暑気払い

| | | |
|--|---|--|
| <p>夏の土用の丑の日といえ ば? うなぎはもちろん、他にも「う」のつくものを食べると、元気に夏を過ごせると言われています。</p> | <p>うなぎ タンパク質・脂質・ビタミンが豊富。栄養価が高く、夏バテ防止にも。</p> | |
| <p>うどん 消化しやすく、胃腸にやさしい。食欲が落ちているときにもおすすめ。</p> | <p>うめ干し 疲労回復効果のある、クエン酸がたっぷり。夏に不足しがちな塩分の補給にも。</p> | |

これらの食材を取り入れて元気の毎日を!