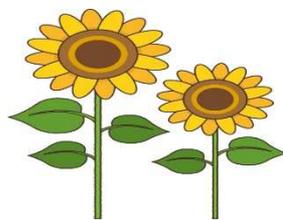


ほけんだより



令和4年7月
山梨県立中央高等学校
保健室発行 NO.5

もうすぐ楽しみにしている夏休みが始まります。しかし、新型コロナウイルス感染症の流行は、まだ続いていて油断することはできません。

ワクチン接種も進んできてはいますが、ワクチンを打ったから絶対にかからないというわけではありませんし、万が一かかっても軽症ですむ、重症化のリスクを避けることができるというものです。ワクチンを打ったからと安心するのではなく引き続き感染対策をとることが重要になってきます。

これから来る夏休み、自分が新型コロナウイルス感染者にならないためにも気をつけて過ごしましょう。

続けよう！新型コロナウイルス対策

① 「夏休み健康チェック表」への記録

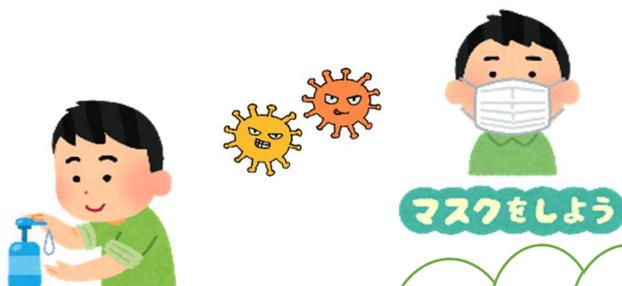
夏休み中も毎日健康チェック表か WEB へ体温を記入し自分自身の健康観察をしてください。
夏休み明けの8/22(月)HRで担任が回収します。

② 手洗いや手指のアルコール消毒を！

外から家に帰ってきたとき、食事の前、トイレのあとには必ず手洗いを！という習慣をつけてください。
また、お店などの出入り口にアルコール消毒が置いてあるところでは、出入りの際にアルコールを使用し、手指を消毒しましょう。

③ マスクの着用

マスクは意外と熱がこもります。熱中症を予防するために、こまめな水分補給をしましょう。マスクは不織布の方がより防御効果があると言われています。
※汚れた時のために予備のマスクを数枚持ち歩くようにしましょう。



発熱等があり、不安な場合、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

かかりつけ医がない場合・・・

山梨県新型コロナウイルス感染症受診・相談センター

TEL：055-223-8896(24時間対応)

甲府市の人へ

TEL：055-237-8952(24時間対応)

夏休み中に、本人又は家族の感染が判明した場合やPCR検査を受けることになった生徒は必ず！担任まで連絡をお願いします！！

熱中症に気をつけて



屋外で2m以上の身体的距離が確保できるときは、マスク着用の必要はありません。屋外では、運動時、通学の時にはマスク着用の必要はありません。身体的距離が2m以内の会話をするときは、マスクの着用が必要になります。

熱中症予防のために、運動時には、時々日かげで休養したり、水分補給をしたりしましょう。屋内で過ごすときは、マスク着用にご注意ください。

令和4年度身体計測学年別平均

※身体計測の全国平均値は、令和2年度の数値です。（4年生の平均値はありません）

平均がベストということではありません。各自の身長・体重がバランスよく発育しているかが大切です。平均は一つの目安としてみてください。

項目		学年		男子				女子			
		1年	2年	3年	4年	1年	2年	3年	4年		
身長	本校	167.8	166.2	171.2	170.1	155.9	156.8	155.6	156.7		
	全国	168.8	170.2	170.7		157.3	157.7	157.9			
体重	本校	61.9	58.6	61.5	67.8	53.6	56.5	53.8	53.3		
	全国	58.9	60.9	62.6		51.2	51.9	52.3			

視力検査

*検査結果は、裸眼視力と矯正視力を合わせた人数で統計を取りました。

	1年	2年	3年	4年
受検査者数	66(100%)	51(94.4%)	53(100%)	45(100%)
A(1.0以上)	19	18	24	17
B(0.7~0.9)	22	9	9	8
C(0.3~0.6)	16	17	9	15
D(0.2以下)	9	7	11	5

※裸眼視力・矯正視力B以下の人に治療のお知らせを配布しました。視力の低下などは、まだ大丈夫だから・・・とそのままにするのではなく、定期的な受診の目安にすることをおすすめします。

夏休み前に見直しを！健康診断の結果



みなさんが楽しみにしている夏休みはもうすぐ。遊びはもちろん、勉強や部活動など、いろいろ計画を立てていることと思います。でも、休みに入る前に、必ずやってほしいことがあります。それは、今年度実施された健康診断の結果の「見直し」です。

受診・再検査の必要がある人にはすでにお知らせを配付し、休みを利用するなど、なるべく早めに医療機関に行ってほしいとお伝えしています。では、それ以外の人はどうでしょう。たとえば、前回の結果と見比べて、何か変わったことは？ また、受診・再検査の必要はなくても、気になるところは？ そうした部分にもあらためて注目し、考えるきっかけにしてほしいのです。

夏休み中はどうしても普段の学校生活とリズムが変わるため、厳しい暑さもあって体調をくずしたり、体力が落ちてケガをしたりするケースがみられます。『自己管理』という面からも、しっかり意識しながら過ごしてほしいと思います。

