



令和3年 7月21日  
一迫商業高等学校  
保健室発行

明日から夏休みです。3年生は夏期講習があり、1・2年生は部活動三昧。長いように感じる夏休みですが、案外あっという間に終わってしまうのかもしれませんがね。

7月は1年の折り返し地点。夏休みを利用してこの半年間を振り返り、これからの過ごし方を考えたり、新しい目標を立ててみたり、有意義な夏休みにしてください。また、日頃の疲れも十分にとってくださいね。

これから夏本番を迎えますが、コロナ対策に加え、熱中症対策もしっかりして、体調を崩さないよう注意しながら暑い夏を元気に乗り切りましょう！

## 7月の保健目標：自主的な健康管理に努めよう

### ●●健康診断の結果から●●

今年度の健康診断も無事終了しました。みなさんの健康診断を受ける態度はとても立派で、校医の先生方からはいつもお褒めの言葉をいただきます。先生もとても嬉しいです。

ただ、健康診断の結果をみると、気になるところがいくつかあります……。治すところがあったり病院で再検査を受けてもらいたい人には「結果報告書」を渡し、医療機関の受診を勧めています。何人かの人からは早々に受診報告書を受け取りました。忙しい中でも時間をつくり、自分の健康に目を向け改善しようとする姿勢はとても大切なことです。先生がみなさんに身につけてほしいセルフメディケーションの1つでもあります。健康診断の結果から生活習慣を見直したり、健康な身体をつくるためにはどんなことをしなければいけないのかを考え実践したりすること、それが健康づくりの第一歩だと思います。

ぜひこの夏休みを利用して、治療や再検査を済ませてください。また、高校総体などで当日健康診断を受けられなかった人（眼科検診に限ります）は直接校医さんへ連絡して受けるようにしましょう。特に3年生は就職試験などで健康診断の結果が必要になる場合があります。この夏休みがチャンスです！医療機関を受診し終えたら忘れずに「受診報告書」を保健室へ提出してください。

【眼科検診】  
・ドライアイ 9名（9%） ※コンタクトレンズを使用している人に多くみられました。  
・アレルギー性結膜炎 4名（4%）  
・視力低下 21名（19%）

【耳鼻科検診 ※1年生と有所見者のみ実施】 なし

【歯科検診】  
・むし歯 30名（27%） ※上下7番（奥歯）の磨き残しが多いと指摘されました。  
・歯肉炎（医療機関の受診が必要なもの） 22名（20%）

【内科検診】  
・アトピー性皮膚炎 6名（6%） ※治療中の人で症状が落ち着いている人は含まれていません。

【身体測定】  
・やせ 3名（3%）  
・肥満（軽度～高度） 32名（29%）

### ♡夏休み明けのカウンセラー来校日♡

8月25（水）

★予約は保健室または及川先生まで！



# ★夏休みもしっかり取り組もう感染症対策★

新型コロナウイルス感染症について、現在は変異株（アルファ株）の感染者が上昇しています。感染力が強い  
ため、屋外飲食など3密ではない状態でもクラスターが発生している状況です。さらにアルファ株より感染しや  
すいデルタ株も増加傾向にあり警戒しなければいけません。令和3年5月の小・中・高校生の感染経路を見ると、  
家庭内感染の割合が高いようで、夏休み中もしっかりとした感染症対策が必要です。

## 基本的な 新型コロナウイルス感染症対策

- ①手洗い・消毒とマスクの着用
- ②換気
- ③密集・密接・密閉といった「3密」  
を避ける、身体的距離の確保

## ★特に気をつけてもらいたいところ★

### ●毎日の生活リズムに気をつける

抵抗力を高めるため、適度な運動、バランスのとれた食事、十分な睡眠など規則正しい生活を送りましょう。

### ●毎朝の検温は休み中も続ける

休み中は GoogleForms への入力忘れが多いと予想されますので、個人で検温結果を  
手帳にメモしておくなど自己管理しましょう。



### ●感染者や濃厚接触者になった場合、家族でそのような人が出た場合には学校へ連絡

### ●正確な情報に基づいた行動を

帰省やオープンスクールなどへの参加は慎重に、感染症対策をしっかりと  
行いましょう。



### ●部活動での感染症対策

- ・体調が悪いときには休む
- ・健康チェックをしっかりと
- ・共用スペースの使い方に注意する。換気や対人距離の確保、消毒、  
会話は避けマスクを着用する
- ・他校との練習試合はその地域や近隣地域の感染状況を考え、  
感染リスクに注意する
- ・感染症対策と合わせて熱中症対策もしっかりと！



本校では GoogleForms を活用しての健康観察、サーマルカメラでの検温、  
マスク着用、環境消毒、換気の徹底など、みなさんと先生方の協力で感染症対策  
がしっかり行われています。これから夏休みに入りますが、休み中は学校ではな  
く、家庭で過ごすことが多くなります。感染症を予防するためにはどのように過  
ごせばよいのか、一人ひとりが考えて行動しなければいけません。

宮城県ではリバウンド防止徹底期間が8月31日まで延長されました。変異株  
の広がりにも注意しながら、これ以上感染が広がらないように予防に取り組む必  
要があります。

学校で行ってきたことを普段の生活の中でも実行してみてください。その行動  
がセルフメディケーションです。休み明け、みなさんと元気に顔を合わせること  
ができることを楽しみにしています。

