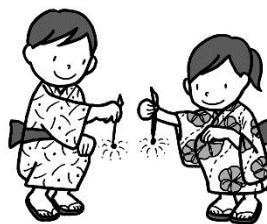




7月に入りました。お天気も良くなり、海の色もまさにポニブルー。夏本番の色になってきましたね。

プールの授業が始まり、来週からは遠泳大会に向けた海練習も始まります。海に入り慣れている皆さんも、体調管理と危機管理をしっかりと、安全に楽しく活動できるようにしましょう。

あと数週間で夏休みに入ります。大きなケガや病気をせず、1学期を元気に締めくくりましょう！



7月の補食・食育内容

1日(水) ヨーグルト

7日(火) ヨーグルト

16日(木) ヨーグルト飲料

～遠泳大会(12日実施)に向けて～

遠泳大会に向けて、改めて体調管理が重要になってきます。

現在実施している健康チェックカードを継続し、毎朝、検温と健康チェックをして、提出となります。

保健体育科の「水泳参加確認カード」とは、別の様式です。「水泳参加確認カード」は体育の授業がある日に必ず提出し、「健康チェックカード」は毎日提出です。朝、必ず健康チェックをしましょう！

「健康チェックカード」には、緊急連絡先等を記入していただく欄もありますので、保護者の皆様も、ご協力をお願いします。



～7月の保健目標～

夏を健康に過ごそう！

保健面談が始まります！

7月1日から、保健面談を実施します。3年生からスタートし、2年生、1年生の順番で進んでいきます。身体のこと、心のこと、普段の生活のこと、困っていることや聞きたいことなど、なんでも構いません。「そういえば。」で良いので、この機会に保健室で話したいことを、ぜひ話してみてください。



各検診の、結果お知らせを配付しました！

7月1日現在の時点で、以下の検診のお知らせを配付しています。治療や検査が必要となった人で、まだ受診していない場合は、2学期開始までに受診いただき、診断結果や、学校での対応等をお知らせいただきますようお願いいたします。

・歯科検診 ・尿検査 ・内科検診(要観察・要受診のみ) ・心電図検診(1年生のみ)

改めて伝えたい！「手洗いの大切さ」

学校が再開して、早くも4ヶ月。部活も始まり、学校での生活も安定してきたのではないのでしょうか。しかし、それと同時に危機感も薄れてきていませんか？まだまだ感染症への対策は重要です！ここで改めて「手洗い」の大切さについて、考えてみましょう！

～手洗いをする頻度～

細菌やウイルスは、目には見えません。そのため、とにかく「こまめに」手洗いをするのが大切です。外に出た後、お手洗いの後、など、自分の中で「ルーティーン」にしてしまうと、忘れることなく行うことができます。(参考：図①)

～洗い残しを防ごう～

手洗いをしても、汚れが残っている意味がありません。洗い残しの多い以下のポイントを、意識して洗いましょう。

ポイント1 手の甲、特に指先に洗い残しが多い！

洗い残した割合で色分けした手形(図②)を見ると、手の平側よりも手の甲側、特に指先で赤色やオレンジ色、黄色が多く、洗い残しが多いことがわかります。手を洗う時は、これらの部分を意識して、丁寧に洗いましょう。

ポイント2 利き手に洗い残しが多い！

利き手と、利き手でない手の洗い残しを比べたグラフ(図③)を見ると、利き手側に洗い残しが多いことがわかります。利き手でない手は動きにくいので、利き手を洗いにくいからです。手を洗う時は、利き手をより入念に洗いましょう。

～正しいアルコール消毒の仕方～

仕上げのアルコール消毒、正しくできていますか？今現在でもまだ、消毒液の在庫は不足しています。以下の掟を守って、貴重な完璧な手洗い・消毒を！

アルコール手指消毒の掟

- その一、石けんでの手洗いをした後に使うべし。
- その二、乾いた手指に使うべし。
- その三、よく手にすり込んだ後は、乾燥させるべし。

30秒かけて洗うことを心がけましょう！

参考：東京都福祉保健局

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/smph/tamakodaira/shokuhin/syokuhinntopiltukusu/tearai.html>

図①

手洗い・アルコールによる手指の消毒
- どんなときに？ -



図②

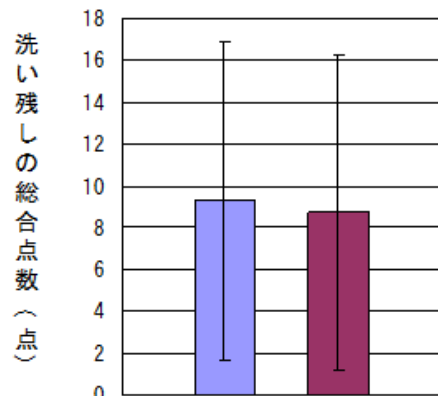


- 最も不十分になりやすい部位
- 不十分になることが多い部位
- 不十分になることが少ない部位

参考：Taylor, L., Nursing Times, 74, 54 (1978)

図③

利き手と反利き手の比較
1,267名(右利き1,213名、左利き54名)を対象



利き手 平均点 9.28
反利き手 平均点 8.71
利き手と反利き手の平均点に有意差あり

