

# 保健だより

令和2年7月1日 3号  
東京都立蔵前工業高等学校  
全日制 保健室

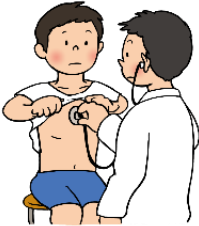
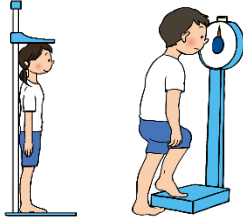
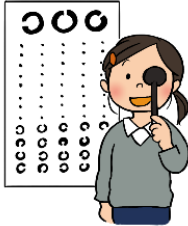



## 健康診断が始まります！

7月から学年ごとに健康診断が始まります。今年はすべての項目を一度に行いません。項目ごとに日程が決まりしだい連絡をしますので、必ず確認してください。

2月・3月に定期健康診断に関する調査票を記入してもらっていますが、その時とは体調・状況が変わっている場合があります。検診前に配布されたら自分で確認をして、必要があれば訂正をしてください。

### 《7月に実施する健康診断の項目》

<b>内科検診（全学年）</b> 事前に記入した調査票をもとに心音や呼吸音、全身の状態を診てもらいます。 	<b>身体計測（全学年）</b> 身長・体重を測ります。内科検診が終わった後、そのまま測定を行います。 	<b>視力検査（全学年）</b> 裸眼または矯正視力を測定します。右→左の順で行います。目を細めたり近づいたりしないで答えてください。 	<b>聴力検査（1・3年）</b> 右耳→左耳の順番に測定します。音が聞こえたらボタンを押して、聞こえなくなったらボタンから指を離して合図をする。 
---	--	---	--

### 《日程》

**1年生** 7月9日（木） **2年生** 7月16日（木） **3年生** 7月30日（木）

あいさつをしっかりと！ 待っている間は静かに！ 体を清潔にしよう！ メガネ・コンタクトレンズを忘れない！



## 腎臓・糖尿病検診（尿検査）の日程が決まりました！

**1日目** 7月14日（火） **2日目** 7月15日（水）

※クラスごとに集めて提出。1日目に全員集められるよう、協力をお願いします。

2年生は4月7日の始業式の日容器が配られています。1・3年生はこれから配布されます。保管をお願いしたと思いますが、どうしても見当たらない場合は担任の先生に報告をしてください。

やむを得ない事情（月経など）で提出できない場合は保健室にお知らせください。

朝起きてすぐの中間尿（少し出してから）をとる  
必ず学年・クラス・名前を書く ※書いていないものは検査できません



# 身だしなみのひとつ、においケアもしよう！

これから気温・湿度も上がり、たくさん汗をかく季節になります。感染予防のためにマスクをつけているので、体感的にはより暑く感じますよね。先月号に引き続き熱中症予防・感染症予防と合わせて、身だしなみの一環として、汗やにおいケアも見直してみましょ

**クイズ!** 1日にかく汗の量は？

- ① 100 ~ 500ml
- ② 1000 ~ 3000ml
- ③ 5000 ~ 10000ml

**汗は2種類!**

- 体温や体内の水分を調整するために出る汗
- 精神的な緊張から出る汗

## 汗とにおいの関係は？

汗を分泌する場所には2つの腺があります。

- エクリン汗腺・・・体温調節のために“水分を多く含む汗”を出す
- アポクリン汗腺・・・脂肪成分を多く含む“ベタベタした汗”を出す

通常は無臭ですが、皮膚表面の菌に分解されることでにおいが出ます



## 汗のにおいケアはどうしたら良い？

### 《肌着を調節しよう》

肌に密着せず少し余裕のある大きさと、風通しがよく、汗を吸い取る素材が良いです。最近では吸水速乾タイプや吸湿性タイプの物もあります。使い方に合わせて選びましょ



### 《デオドラント剤を適切に使おう》

市販のデオドラント(制汗)剤の効果は2~6時間程度です。それ以上の時間が経ったら塗りなおましょ。何度も重ね塗りするのではなく、その都度濡れタオルなどで拭いたり、着替えたりましょ。

### 《清潔を保とう》

体の清潔を保つためにシャワーや入浴はもちろんのこと、着ている服の清潔も保ちましょ。着続けた肌着やワイシャツは膜ができて吸水性が損なわれます。

ワイシャツの袖口や襟首が茶色くなっていませんか？着ている衣服もきれいにしないと、においの原因になります。袖口や襟首周りは部分洗いをして、きれいにましょね！

クイズの答えは②でした！

## 身体は学校生活に慣れてきましたか？

6月から段階的に学校が再開になって1か月がたちました。在校時間も徐々に長くなって、ようやく本格的な学校生活が始まった感じがしますが、身体は慣れてきましたか？



梅雨時期のジメジメ、暑熱順化(暑さになれる)、生活リズムを整えていく過程で溜まる疲れで「何となく体がだるい」「気が重い」など不調が出やすい時期です。(梅雨バテ、梅雨疲れとも言います)今年も感染症予防対策でマスクをつけている時間が長く、蒸れて不快に感じることも多いと思いましょ。

### 【やってみよう!】

水分不足の頭痛に注意する、早めに布団に入る、衣服・室温の調整、時々マスクを外す  
ゆったりする時間と動く時間のメリハリをつける、日中の運動時間を徐々に増やす



もう少しで夏、梅雨バテ、梅雨疲れを乗り切ろう!

