

# ほけんたより

関西学院高中部  
保健室  
【2020年7月1日】  
\* 中学部生用 \*

一斉登校が始まり、学校に日常が戻ってきました。  
5月に行く予定であった健康診断は下記のスケジュール通り、進めていきます。  
問診表や検尿は期日を守って提出してください。  
また、部活動を再開し始めている部活も増えてきました。感染予防と熱中症に気を付けながらの活動となりますが、できることに取り組みながら、ベストを尽くしてもらいたいと思っています。



## ★健康診断スケジュール

### ●尿検査 7/7(火)

### 出欠点呼時に回収します！

\* 7日(火)に忘れた人は翌日8日(水)11時まで  
各自で保健室まで提出してください。

### 【尿検査について】

\* 「容器へのバーコードシールの貼り付け注意点」を読んでシールを貼ってください

### ＜尿の採り方＞

- \* 前日の夜、寝る前に必ず排尿しておきます
- ①朝起きてすぐの尿で検査します
- ②出始めの尿は採らず、中間の尿を紙コップに採ります
- ③採った尿をプラスチック容器で吸い上げます
- ④ふたをしっかり閉めて提出袋に入れます

\* 欠席や生理中等の理由で提出できない人は**二次検査の日程 (7/21)** で、提出してください。  
日程が近づいた頃に個別に連絡します。

## ●問診票の配布と回収(2・3年生のみ)

### 7/13(月)配布→7/16(木)回収

「健康調査票」「心臓健診調査票」「運動器検診問診票」を配布します。記入した問診票は封筒に入れてクラス担任まで提出してください。  
\* 「健康調査票」は該当する学年のところを記入してください。



## ●定期健康診断 8/28(金)の予定

## ★運動と感染予防のQ&A



運動する時もマスクを付ける？

A

新型コロナウイルスは感染しても無症状のケースも多く、本人も気づかないままということもあります。  
基本的には常時マスクを着用することが望ましいですが、屋外で十分な距離が確保できる場合は外しても構いません。また、暑さで息苦しいと感じた場合は、人との距離に注意してマスクを外し、涼しい場所で休憩を取るようにしましょう。

運動して疲れると、免疫力が下がる？



A

普段より激しい運動、あまり運動習慣のない人の急な運動では、一時的に免疫力が低下することがあります。軽めの負荷の運動から始めるよう心がけましょう。また、栄養バランスの良い食事、十分な休養(睡眠)が免疫力アップにつながります。

## ★部活動における熱中症対策



WBGT 指数を知っていますか？



活動前にWBGTの確認を！



休憩中は防具などははずす 体調が悪い時は無理しない