

ほけんだより 7月

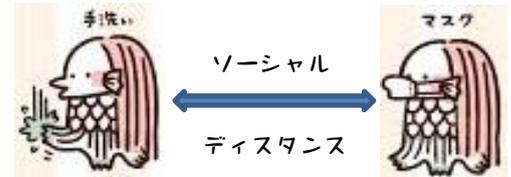
上野高等学校定時制
2020年度 第4号

学校保健委員会を開催しました

6月8日(月)に全日制・定時制合同の学校保健委員会を開催しました。新型コロナウイルス感染症の対策について、学校医の馬岡先生(馬岡医院)と学校薬剤師の山中先生(しのぶ薬局)から指導や助言をいただき、校内消毒の方法や学校行事の検討、発生時の対応や「学校の新しい生活様式」について話し合いました。

今後みんなで協力してコロナ対策をしていきましょう!

- ☑検温(登校したら必ず報告しましょう。)
- ☑手洗い(登校・給食時・トイレの前後も忘れずに。)
- ☑換気(休み時間は必ず換気!)
- ☑マスク(咳エチケット。運動時は熱中症予防のため外しましょう。)
- ☑ソーシャルディスタンス(3密を避け、距離をとりましょう。)



これからの時期は、

- ☑熱中症対策(マスクをしていると喉の渇きに鈍くなります。意識して水分を取りましょう。) ↓ ↓

夏の暑さをのりきろう 熱中症対策

「熱中症」とは、気温や湿度が高い環境の中、体温の上昇で起こる体のいろいろな不調のことです。場合によっては命にかかわるほど重症になります。今年は外出自粛で体が暑さに慣れていなかったり、マスクの着用で体に熱がこもりやすかったりするため、例年以上に注意が必要です。症状と予防法を知って、対策しましょう。

熱中症の種類

- ①熱けいれん: 大量に汗をかき、手足や腹筋の痛み、けいれんがおこる
- ②熱失神: 失神(数秒くらい)、めまい、顔色が悪くなる
- ③熱疲労: 疲労感、頭痛、吐き気、皮膚が青白くなる、多量の汗が出る
- ④熱射病: ③の症状に加えて、過呼吸、おかしい言動、意識障害 → 救急車の要請が必要です!



予防法 ~熱中症にならないために~

- 暑さに負けない体力をつける! 普段から睡眠・食事をしっかりとる! 適度な運動を心がける。
 - 服装で暑さ対策を! 汗を吸いやすく通気性のよい服を着る。帽子や日傘を使う。
 - こまめに水分補給をする! タイミングは「喉が渇いた」と感じる前に。
- 運動する場合は、水分に塩分や糖分が入ったスポーツドリンクがおすすめです。



★7月の健康診断

検診がある日は、できるだけ休まないようにしましょう。

検査項目	日/曜日	検査内容と注意事項	対象者
眼科検診	2日(木)	目や目のまわりに病気がないかを診ます。検診の日、アイメイクは控えましょう。	ぜんがくねん 全学年
尿検査	10日(金)	腎臓の病気を見つけるための検査です。	じようせいしゃ 1次陽性者



ねん がつ きゅうしよく
(2020年7月給食メニュー)



ひづけ 日付	ようび 曜日	しゅしよく 主食	メニュー	ざいりよう 材料
1	水	麺	冷や麦、ゆで豚とカボチャの和え物、 モロヘイヤのみそ汁	冷や麦、鶏肉、おくら、トマト、豚肉、なすび、 モロヘイヤ、カボチャ
2	木	米	牛肉と野菜の炒め物、茄子の味噌煮、冷や汁	牛肉、玉ねぎ、ピーマン、大根、白ごま、茄子、厚揚げ
3	金	パン	揚げパン、チキンサラダ、卵とニラのスープ、 セルフドリンク	コッペパン、鶏肉、サラダ菜、卵、ニラ、牛乳、 リンゴジュース他
6	月	米	牛肉と野菜の炒め物、大根の即席キムチ、みそ汁	牛肉、レンコン、人参、タケノコ、大根、わかめ、うすあげ
7	火	米	焼きめし、餃子、中華スープ	ベーコン、ミックスベジタブル、キャベツ、 豚ミンチ、卵、チンゲン菜
8	水	米	鶏から揚げ、胡瓜の酢の物、モロヘイヤの冷や汁	鶏肉、胡瓜、モロヘイヤ
9	木	米	カレーライス、イタリアングリーンサラダ、フルーツ	豚肉、玉ねぎ、人参、サラダ菜、リンゴ、 はちみつ、ズッキーニ、季節の果物
10	金	パン	ピザトースト、コンソメスープ、ジュース	食パン、玉ねぎ、チーズ、サラミソーセージ、パプリカ、 トウモロコシ、アップルジュース、オレンジジュース
13	月	米	チャーハン、餃子、中華スープ	卵、焼き豚、豚ミンチ、チンゲン菜
14	火	米	鶏マヨ丼、野菜の煮つけ、みそ汁	鶏肉、青ネギ、キャベツ、豆腐
15	水	米	豚丼、みそ汁	豚肉、玉ねぎ、卵、わかめ
16	木	麺	ラーメン、野菜炒め	豚肉、中華麺、青ネギ、キャベツ、もやし
17	金	パン	揚げパン、フルーツ、ジュース	コッペパン、季節の果物、レモンティー
20	月	米	そばろ丼、みそ汁、なすの煮びたし	鶏ミンチ、茄子、卵、うすあげ、三つ葉、キャベツ
21	火	米	鶏肉の煮つけ、キャベツと人参の甘酢和え、 みそ汁	鶏肉、人参、ジャガイモ、こんにゃく、キャベツ、 モロヘイヤ、豆腐
22	水	麺	カルボナーラ風パスタ、野菜のスープ	スパゲッティー、玉ねぎ、ベーコン、しめじ、豆腐、 粉チーズ
28	火	米	大根と牛肉の甘辛煮、みそ汁、野菜	大根、牛肉、こんにゃく、人参、もやし、キャベツ、玉ねぎ
29	水	米	ミートローフ、豆腐と卵のスープ	合いびき肉、ミックスベジタブル、豆腐、卵、キャベツ、玉ねぎ
30	木	米	オムライス、コンソメスープ	玉ねぎ、鶏肉、卵

★ホームページが新しくなりました。

「三重県立上野高等学校」で検索してください。URLはこちら www.mie-c.ed.jp/hueno/