

令和4年6月2日  
港区立港南中学校

# 6月を爽やかに過ごそう

運動会も無事終わり、あっという間に6月になってしまいました。

6月は梅雨の季節です。

梅雨はジメジメとうっとうしい季節ですが、畑の野菜や庭の木々にとっては命の恵みの雨を与えてくれるウレシイ月です。庭のアジサイも可愛い花を咲かせ始めました。

例年この時期の気温は27℃前後、湿度70～80%と大変蒸し暑くジメジメします。

この時期人間の体は、真夏の暑さに耐えられる体づくりの準備をしているのです。

6月も修学旅行や移動教室、定期考査など大きな行事が次々にあり、慌ただしい日々が続きます。気候の変わり目でもあり日によって温度差も激しい日が続きますので、疲れがたまらないよう、十分な睡眠と朝食からしっかり食べるといった、規則正しい生活はなお一層大切です。



ばい菌の  
増えやすい

## 梅雨時の健康のために 気をつけたいこと



### 清潔 体とこころのリフレッシュ

・今まで通り、帰宅後、食事前、トイレから出た時、石鹸でしっかりと手を洗いましょう。毎日清潔なハンカチを持参し、洗った手を拭きます。手をしっかりと洗うことはこの時期は特に大切です。

・毎日入浴をして、体を清潔にし、下着も毎日清潔なものに取り換えましょう。

・シャワーだけではなく、時には湯船につかることは体の血液循環を良くし、疲労回復を早めストレスを解消にもなります。

### 消毒 食品の衛生

・食べ物はカビが生えやすく、腐りやすいので作ったら新鮮なうちに食べて残さないようにしましょう。

・腸管出血性大腸菌 O157 を防ぐためにも、野菜は十分水洗いし、肉魚は生食を避け、十分加熱して食べましょう。調理器具はこまめに熱湯消毒をして使うとよいでしょう。

### 日光 寝具の清潔


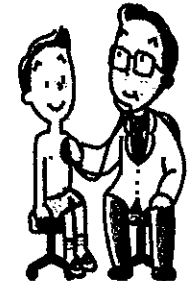
・天気の良い日は布団を干して乾燥しよう。日光の紫外線は消毒効果があり、ジフテリア菌は2時間で、インフルエンザウイルスは20分で死滅します。

・この時期繁殖するダニ対策として、掃除機で布団のホコリと一緒にダニを吸引し、布団乾燥機により高温で乾燥させるのも効果があります。



## 6月も健康診断があります

5月31日行った眼科検診や耳鼻か検診は、プール指導にあたって必要な検査でもあります。

日	検査項目	学年	時間	注意事項
6月 8日 (水)	耳鼻科検診 	全学年	9:00~	・学校医の仲田 拓人先生が来校し、みなさんの耳、鼻、喉(のど)の疾患の有無を診てくださいます。 ・特に耳、鼻、喉、について具合の悪い人、心配なことがある人は、検診の時に申し出てください。 ・学校で行う耳鼻科検診はこの日のみです。欠席しないようにしましょう。
9日 (木)	移動教室事前検診 	1年移動教室健康調査による抽出	13:15~	・学校医の劉 國揚先生が来校し、移動教室健康調査の結果、健康状態を確認する必要がある生徒を対象に行います。 ・対象者は後日お知らせします。 ・半袖体育着とハーフパンツを着用します。
14日 (火)	脊柱側弯検診 3Dスコリオ検査	1年生全員と2年生	11:30~	・特発性脊柱側弯症といった、脊柱が曲がってくる疾患の早期発見を目的に行う検査です。 ・服装は半袖体育着とハーフパンツです。ジャージ着用不可です。 ・2年生の対象者は後日お知らせします。 ・検査の内容については、後日お配りする「脊柱側弯健診のお知らせ」をご覧ください。

保健室のつぶやき ~さあ、マスクを外す時を楽しんで~

久しぶりのいつもの運動会で、雨は降ったけど、生徒の皆さんの一生懸命に活躍する姿を目の当たりにすることができ、とても嬉しかったです。皆さんのパワーと元気をもらいました。生徒の皆さんお疲れさま、そしてありがとうございます。学校生活は、新型コロナウイルス感染症の感染対策を行いながら宿泊行事など通常の教育活動が徐々に行われるようになってきました。

マスクの着用についても屋外での運動や2メートル以上確保できる場合、屋内でも、人との距離が2メートル以上確保できて会話をほとんど行わないような場合(個人で行う読書や調べ学習など)は、マスクの着用は必要ない(これは人数の多い港南中ではなかなか難しいかな...)という港区教育委員会の見解も示されました。私もこのところ自宅から駅まではマスクを外して、朝のすがすがしい空気を吸いながら出勤しています。週末のウォーキングやランニングの時も、マスクを外して楽しんでいます。これから暑くなる夏場は、人と十分な距離を確保し、会話を控えれば、登下校時、運動時はマスクを外してもいいのですよ。