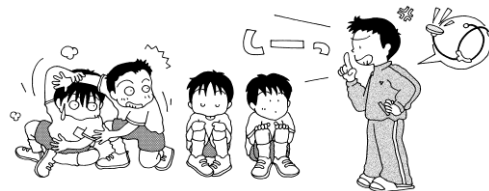


## 6月24日（水）内科検診があります

菅原医院の菅原克明先生に診ていただきます。

- 1 時間 9:50～
- 2 場所 保健室
- 3 順番 ひまわり→3年 → 2年 → 1年
- 4 注意事項



(1) 服装は、**体操着の半そで等まくりあげやすい服装**

(寒い場合は、移動時に長そで着用可)

(2) 心臓の音を聞いたり、運動器について調べたりする検診です。受診前後に手洗いをし、マスク着用、1～2mの距離を取って静かに並んで待ちましょう。

(3) 体の調子で気になることがある場合は、先生に伝えましょう。

## 内科検診では何を調べているの？

内科検診では、聴診器を胸や背中に当てたり、背中を触ったりします。かぜなどの病気で病院に行った時にも同じように診察されますが、何を調べているのでしょうか。

### 聴診器を当てて...

心臓がリズムカルに動いているか、雑音が混じっていないか、肺や気管支に異常がないか呼吸音を聞いています。

### まぶたを裏返して...

まぶたの裏側は、毛細血管が集まっていて、健康な時は赤い色をしています。貧血になると白っぽくなるので、貧血になっていないかを判断しています。



### 背中を触って...

背骨や肋骨の形や大きさ、ひどく曲がっていないか、痛みを感じる部分はないかなどを調べています。



## ～運動器検査について～

### 「運動器」って？

骨や関節、筋肉、靭帯、腱、神経など、皆さんの体を動かすために必要な器官のことです。



### あなたはスポーツが好きですか？

スポーツが好きな人。練習のしすぎで関節などを使いすぎると、「スポーツ障害」が心配。痛みや違和感を放っておくと、お医者さんでも治せなくなってしまう。

スポーツが苦手な人。運動不足だと、必要な筋肉がつかないかたり体が硬かったりして、必要な動きができないことがあり、思わぬ大けがの原因になることがあります。

### 早期発見・早期治療が大切！

運動器の病気や不具合を、手遅れにならないように見付けて治療するために、運動器検査を行います。提出してもらった保健調査票の情報をもとに検査します。

# 新型コロナウイルス感染症対策について

新型コロナウイルス感染症と共に生きていく社会において、学校でも「新しい生活様式」に移行しています。引き続き、手洗いや咳エチケット、換気といった基本的な感染症対策に加え、感染拡大リスクが高い「3つの密」を避けるために、身体的距離の確保（ソーシャルディスタンス）を心がけましょう！

## 各自必要な持ち物を再確認しよう！

- 清潔なハンカチとティッシュ  
ハンカチは、常備数枚持ち歩くと良いですね！
- マスク（予備含める）
- マスクを取った時に保管するビニール袋

## 感染症対策の3つのポイント

- 感染源を絶つこと
- 感染経路を絶つこと
- 抵抗力を高めること

## 基本的な感染症対策

### 1. 手洗い

### 2. 水分補給

### 3. 咳エチケットの徹底

### 4. 免疫力を高める日々の生活

①十分な睡眠 ②適度な運動 ③バランスの取れた食事

### 5. 人混みや密閉空間を避ける⇒3つの密を避ける



## 手洗いの6つのタイミング

外から教室に入るとき



咳やくしゃみ、鼻をかんだとき



給食（昼食）の前後



掃除の後



トイレの後



共有のものを触ったとき



## マスクの着用について

基本的には常時マスクを着用することが望ましいと考えられますが、次の場合には、必ずしも着用する必要はありません。

★十分な身体的距離が確保できる場合

★熱中症などの健康被害が発生する可能性が高い場合

（厚さで息苦しいと感じた時などは、マスクを外したり、一時的に片耳だけかけて呼吸したりする。）

★体育の授業

文部科学省総合教育政策局男女共同参画共生社会学習・安全課長・初等中等教育局教育課程課長通知「熱中症事故の防止について（依頼）（令和2年5月27日）」参照

保護者の皆様へ

～日本スポーツ振興センター災害共済給付契約掛金領収について～

加入者の皆様から年度当初に同意書と掛金460円をお預かりしました。臨時休校を挟み遅くなりましたが、本日領収書を配付します。ご確認くださいませようよろしくお願いいたします。