



7・8月の保健目標

夏を健康に過ごそう

7月に入り、梅雨の季節らしい日々が続いています。気温の変化等で体調を崩している人もいます。本格的に暑くなる前に体調を整えて夏を健康に過ごせるようにしましょう。



～7月の健康診断について～

《事前準備はしっかりしましょう》

内科検診：検診当日は身体を清潔にする。**歯科検診**：検診当日の朝食後は歯みがきを忘れずに行う。

耳鼻科検診：前日は耳掃除を行う。**眼科検診**：メガネやコンタクト使用者は使用した状態で検査を受ける。

《日程》

7月2日(木)	13:30～	内科検診(佐藤先生)	2-1～2-4
7月6日(月)	9:00～	耳鼻科検診(松谷先生)	こだま1・3年・1学年
7月7日(火)	8:50～	歯科検診(富澤先生)	3-1～3-4・1-1
7月9日(木)	8:50～	眼科検診(中目先生)	全学年
	13:30～	内科検診(本島先生)	こだま・2-5～2-6 1-1～1-2
7月10日(金)	9:00～	耳鼻科検診(松谷先生)	3学年
7月16日(木)	13:30～	内科検診(佐藤先生)	1-3～1-6・3-1
7月28日(火)	8:50～	歯科検診(田岡先生)	こだま・2-5～2-6
			3-5～3-6
7月29日(水)	8:50～	歯科検診(田岡先生)	1-2～1-6
7月30日(木)	13:30～	内科検診(本島先生)	3-2～3-6

～検診終了後は結果を配付します～

延期されていた健康診断がスタートします。検診が終了したのものから順次、結果を配付しております。配付する予定の結果は以下のとおりです。受診が済みましたら「**受診報告書**」を学級担任までご提出ください。



※全員配付《歯科検診》(グリーン)

全員に検診終了後に結果を配付しております。受診の必要のない場合でもお渡しておりますので、お子様から結果を受け取りましたら、内容をご確認の上、受診が必要であれば早めに受診されることをお勧めいたします。

※所見のあった生徒のみ配付

《内科検診》《内科検診(四肢・脊柱の状態)》(イエロー)

《眼科検診》(ピンク)《耳鼻科検診》(ブルー)

内科検診結果は2種類あります。四肢・脊柱の状態についてのみ、通常の内科検診結果と区別されております。内容をご確認いただきますようお願いいたします。

眼科検診結果については、視力検査結果も兼ねております。視力検査結果は、C および D の生徒のみお知らせしています。

～コロナ禍での熱中症予防対策のお願い～



1 体調不良を感じた場合は無理をしないようにしましょう

毎日の検温および検温カードの提出，部活動では活動前チェックシートの提出を忘れずに行いましょう。また，朝の健康観察時や授業，部活動中など体調不良などがある場合は，担当の先生に我慢せずに自分の状態をお話してください。



2 こまめに水分補給をしましょう

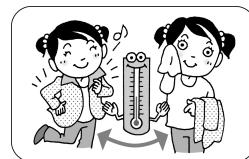


学校へ水筒の持参が認められています。部活動や体育ではたくさん汗をかき，同時に体内の水分だけではなく体を動かすのに必要な塩分も失われています。運動部などで活動量の多い人は，水や麦茶ではなくスポーツドリンクなどで水分と塩分を補給しましょう。マスク着用のため，のどの渇きを感じにくくなると言われているので，休み時間毎のこまめな水分補給をお願いします。

3 活動に適した服装をしましょう

暑さの感じ方は人それぞれです。暑さを感じたら我慢せず半袖・ハーフパンツなどで過ごしましょう！肌寒い日は制服登校，校舎内で肌寒さを感じた場合は長袖を着用するなど服装の自己管理ができるようにしましょう。

※今年度は，新型コロナウイルス感染症予防のため，教室は常時換気，エアコンの温度設定を低めに設定しているため自己管理が非常に重要です。



※マスク着用により熱中症のリスクが上がります

今後もマスクの着用へのご協力をお願いします。ただし，活動中危険を感じた場合は，換気や周囲との距離を取った上でマスクを外してください。体育の授業など先生より着用不要の指示がでた場合も外してください。

心と体「しんどい」は我慢しないで

新型コロナウイルス感染症予防のため，5月末まで学校は長いお休みの期間がありました。少しでも病気になる人が減るように，「自粛」や「我慢」をしなければならない毎日でした。やりたいことがいつでもできる楽しいお休みではなかったと思います。怒ったり，けんかが増えてしまった人もいるのでしょうか？
悪いのは，怒ったり，けんかをするのではなくウイルスです。



なぜ
新型コロナウイルス
のせい…？



6月から学校が再開し，1ヶ月が過ぎようとしています。学校内では，三密を避けるため，生徒の皆さんに様々な場面で我慢や協力をしてもらっています。行事も延期や中止になり残念な気持ちを持っている人もいるのではないのでしょうか？学校生活が少ししんどいなと感じている人もいるかもしれません。

心も体も「しんどいな」と感じる事があれば，無理をせずにお家の人・担任や学年の先生・保健室やSCの先生など話ができる大人に相談してください。

～日本学校保健研修社『健』より一部引用～