

保健だより

令和2年9月1日～9月号～

練馬区立北町中学校 保健室



夏休みが終わり、2学期が始まりました。7月の涼しい夏とはうってかわって厳しい残暑が続いています。生活リズムは乱れていませんか？夏休みモードの体を早めに学校モードに切り替えていきましょう！

9月の健康診断予定

※9/3 眼科検診は学校医の都合により日程変更となりました。また改めてお知らせします。

9/2 (水) 耳鼻科検診

9/4 (金) 腎臓検診2次 (対象者のみ、1次未提出者も提出できます)

9/15 (火) 心臓検診 (1年)

9/30 (水) 内科検診 (1・2年)

【耳鼻科検診では、こんなことを調べます】

耳・鼻・のどに病気や異常がないかを調べます

① 右耳・左耳

② 鼻

③ のど

前日に耳そうじを
忘れずに！



働きを知ろう

耳 音を聞くことや、身体のバランスをとる働きがあります。

鼻 においを感じることや、外から入ってくる空気を暖め湿り気を与えて身体の中に入れる働きがあります。

のど 呼吸すること、噛みくだいた食べ物を飲み込むこと、声を出しその調節をする働きがあります。

新型コロナウイルス感染症予防のお願い

○ 毎朝の検温、健康カード記入・提出をお願いします

2学期より練馬区の感染症対策ガイドラインが変更となりました。

本人が体調良好な場合も、同居家族に発熱などのカゼ症状がある場合は登校を見合わせるようお願いします。学校での集団感染予防のためご協力をお願いいたします。その場合は、欠席ではなく出席停止の扱いとなります。

○ 運動時以外はマスク着用をお願いします

○ 授業後、部活動前後は手洗いをしてください

(特別教室や部活動で使用する器具は消毒できない物も多くあります。)

