



令和2年8月24日
光が丘第二中学校 保健室

夏休みが明けました。例年より短い夏休みでしたが、生活リズムを崩さず過ごすことができましたか？あっという間に2学期が始まりました。休み明けの上にまだまだ暑い日が続く、集中できない人もいるかもしれませんが、気持ちを切り替えて、2学期も心身ともに元気に過ごしましょう！

引き続き… 感染症・熱中症予防対策を！

感染症

まだまだ油断はできません。手洗いはもちろんですが、日常で行えることを一人一人心掛けていきましょう！

感染 予防

コロナに
負けない！

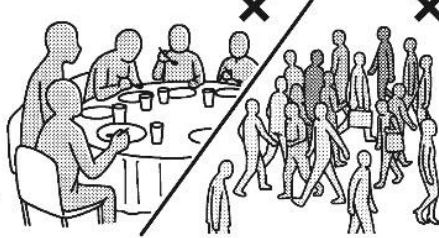
手洗いと併せて行う予防対策

早寝早起きをして、栄養バランスの良い食事をとる



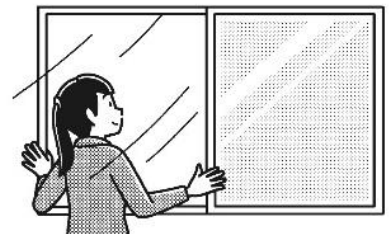
規則正しい生活リズムと十分な栄養で、ウイルスに対する抵抗力をつけましょう。

人が多く集まる場所に行くのを控える



多くの人が集まった中で感染が広がっています。人混みを避けて、近くの人と距離をあげましょう。

窓や扉を開けて換気をする



人の集まる場所では、換気することで、ウイルス（ウイルスを含んだ飛まつ）が室内でにとどまるのを防ぎましょう。

©少年写真新聞社 2020

熱中症

まだまだ
暑い日
続きます



- ☐ こまめに水分補給
- ☐ 汗を吸う下着を着よう
- ☐ 汗ふきと手ふきのタオルは使い分けて

運動をする際は
さらに注意！

運動するとき・部活動のとき

水分補給の タイミング

1

運動する前に

のんで

ウォーミングアップで体温が上がりすぎるのを防いでくれます

2

渴く前に

のんで

運動中に水分はどんどん失われます。のどが渴く前にこまめに補給して

3

お疲れさまで

のんで

あとは帰るだけ…でも、水分補給を忘れずに

→裏面へ

健康診断のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、延期されていた健康診断ですが、2学期より本格的に実施します。

ソーシャルディスタンスを保って、安全かつスムーズに行うことができるよう、ご協力をお願いします。

検査日	検査内容	対象学年	時間（予定）	備考
8/28（金）	身体計測	全学年	2～4 時間目	体育着登校です。メガネを使用している人は必ず持参しましょう。
9/1（火）	腎臓病 （尿検査）	該当者	朝回収	2次検査の該当者は忘れずに提出してください。 （容器は今週中に配付します。）
9/3（木） 9/10（木）	内科	1 学年 2 学年	8：50～ 8：50～	該当学年は体育着登校です。
9/9（水）	心臓病 （心電図）	1 学年	13：30～	1 年生は体育着登校です。2,3 学年の該当者も実施します。
9/10（木）	耳鼻科	全学年	13：10～	耳掃除をしておきましょう。
9/28（月）	眼科	全学年	13：10～	コンタクト使用者は、健診時に申し出てください。
10/28（水）	歯科	全学年	8：50～	必ず歯を磨いてきましょう。
11/13（金）	貧血	1 学年 （希望者）	13：30～	採血をします。1 学年のみ、希望調査をします。



健康診断 の 目的は



健康面の問題をスクリーニング

健康面の問題や病気の疑いがないかを調べます。これをスクリーニングと言います。もし「疑いあり」の結果が出たら、早めに病院でみてもらいましょう。



自分の成長について知る

からだだがバランスよく、順調に成長しているかを調べます。生活習慣病につながる肥満や、ダイエットによるやせすぎがあるときは、食生活について考えたり、運動の習慣をつけるきっかけにしましょう。



自分のからだに関心をもつ

自分のからだや健康に関心をもつきっかけにしてほしいです。そして毎日の生活の中で、そのことを生かしていきましょう。

お世話になる学校医の先生です



内科 加藤 貞明 先生
耳鼻科 大木 光義 先生
眼科 富満 賢木 先生
歯科 佐藤 和典 先生
薬剤師 尾崎 かをり 先生

6月号でも紹介しましたが、皆さんのためにお忙しい中來校してくださるので、きちんとした態度で健診を受けましょう！

保護者の皆様

1 学期・夏休み中もお子様の健康観察にご協力いただき、ありがとうございました。2 学期も引き続き、朝の健康観察等の感染予防対策をお願いいたします。

2 学期より定期健康診断を行っていきます。実施後「受診のおすすめ」をお渡しすることがありますので、受け取った際には受診のご協力をお願いいたします。