

ほけんだより 8月

2020年8月3日(月)
枚方市立中宮中学校 保健室

マスクと過ごす夏



長い長い梅雨が明けました。早いもので、もう8月、あと少して夏休み。例年よりも短くなってしまいましたが、リフレッシュには丁度良い長さかもしれません。生活リズムが崩れると、元に戻すには時間がかかります。気分転換になることを見つけ楽しみつつも、なるべくいつも通りの生活を心掛けましょう。

夏休み明けから、定期健康診断を再開します



本来は4月に始まるはずだった健康診断ですが、新型コロナウイルスの影響により実施されていませんでした。夏休みが明けたらすぐに、心臓健診・内科健診・尿検査が続きます。自分の体について知ることができる良い機会です。健康や体の状態に関心を持って、毎日を元気に過ごしてください。

日にち	項目	時間	対象者
8月	25日(火) 省略心電図(心臓一次検査)	9:00~	1年生と対象の2・3年生
	27日(木) 内科検診	13:30~	2-1・2-2・2-3
	28日(金) 内科検診	13:30~	2-4・3-1・3-2
	31日(月) 尿検査1回目(1日目)		全学年
9月	1日(火) 尿検査1回目(2日目)		全学年
	7日(月) 内科検診	13:30~	1-3・1-4・1-5
	8日(火) 内科検診	13:30~	1-1・1-2・3-3・3-4
	11日(金) 尿検査2回目		前回未提出者

※耳鼻科検診・歯科検診・眼科検診は10月前半の実施を予定しています

保護者の皆様へ

本日、お子様に検診のための調査票をお渡ししています。今後も、様々な検診や検査が予定されており、たびたび調査票や検査物の提出をお願いすることになりますが、お子様の健康状態確認のための大切なものです。お忙しいところ申し訳ありませんが、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



【1年生配布書類】
①内科運動器検診問診票 (両面刷り)
②心臓病調査票

【2・3年生配布書類】
①内科運動器検診問診票 (両面刷り)

提出期限
8/6(木)
茶封筒に入れて出して下さい

保健専門委員会主催

第一回 夏も手洗いをしよう

期間:8/25(火)~8/31(月) 終礼時に保健委員が点検します
〇持ち物…ハンカチかハンドタオル(ポケットに入るサイズのもの)。毎日同じものはダメです!
☆注意…ハンカチ・タオルの貸し借りは禁止です ※夏休み明けに、保健委員よりあらためて説明します

継続して、習慣づける… 感染予防対策

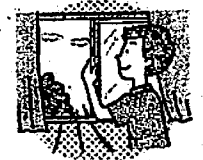
感染防止対策として「ソーシャルディスタンス」やマスク着用などが注目されていますが、「新しい生活様式」など徹底を呼びかけられていることの中には、実はこれまでも、他の感染症の対策として周知されてきた行動が含まれています。

手洗いの後、
しっかり水気を
ふき取っていますか?



他の人とタオルや
ハンカチを共用して
いませんか?

爪(とくに手の爪)
は短く切って
ありますか?



こまめに・定期的に
室内の換気を
していますか?

これらは今回の新型コロナウイルスに限らず、多くの感染症で有効な予防対策でもあります。仮に流行が収まってきても、そこでおしまいはしたくないものです。私たち人間は過去にもさまざまな感染症と闘い、多くのことを学んできました。未知のウイルスにも有効な知識の蓄積を活かし、心身の健康につなげましょう。



夏もしっかり
手洗いしよう



夏もしっかり
手洗いしよう

間違いは全部で7か所。見つけてね!