

保健だより

小谷場中学校 保健室
7月3日(金)
No. 6



健康診断がスタートしています。



新型コロナウイルスの影響により、健康診断の日程も延期になっていました。

長い休校期間が終了し、健康診断も再開しています。

項目	対象	日程	注意すること
発育測定	1年生	6/23~6/26 朝読書	身長・体重の測定 女子は髪の毛を高い位置で結ばない 爪を切ってくる
	2年生	7/17(金) 5時間目	
	3年生	6/24(水) 5時間目	
視力検査	1年生	6/23~6/26 朝読書	視力の測定 眼鏡・コンタクトの人は忘れずに持ってくる
	2年生	7/17(金) 5時間目	
	3年生	6/24(水) 5時間目	
聴力検査	1年生	7/3~ 朝読書	聴力の測定 (2年生は聴力なし) 耳掃除をして清潔にしておく
	3年生	7/8(水) 5時間目	
内科検診	1年生	6/30(火) 5時間目	心音を聞いたり、皮膚、脊柱、四肢の状態等をみる 順番が来たら、体操着の裾をしっかり上まであげる
	2年生	6/29(月) 5時間目	
	3年生	7/ 1(水) 5時間目	
尿検査	全学年 対象者のみ	1次検査:6/22(月) 予備日: 6/23(火)	朝起きたら尿をとり、登校したらすぐに各教室の袋に提出 予備日、2次検査対象者は各自保健室に提出
		2次検査:7/3(金)	
心臓検診	1年生	7/16(木) 3時間目	心電図・心音をとる 女子は、上ジャージを忘れずに持ってくる
耳鼻科検診	抽出者	9/7(月) 昼休み	保健調査票で該当する生徒が対象 耳掃除をして清潔にしておく
歯科健診	全学年	2学期中(日程調整中)	朝と給食の後は、ていねいに歯みがきをして おく

カラーテスターの実施について

健康診断延期に伴い、年2回行っていた歯科健診が今年は1回になりました。そこで毎年歯科健診前に実施していたカラーテストをお家で行ってきてください。



体調不良者が増加しています…



生活習慣を整えましょう



学校が再開してから1か月经ちました。新しいクラスや学校生活にだんだん慣れてきたころだと思えます。慣れてきたからこそ、普段の生活で気をつけてほしいことがあります。夜更かししたり朝ご飯を抜いたりしていないでしょうか。季節の変わり目で体調が崩れやすい時期です。気持ちを引きしめて行動しましょう。



熱中症予防

熱中症は、皆さんもご存じのように、「気温が高い」「日射が強い」などの条件で起こりやすくなります。しかし、気温がそれほど高くなく、日が当たらない屋内でも油断はできません。「湿度が高い」「風通しがよくない」という条件でも危険性が高まります。今年はマスクを着けることが多くなります。熱中症には十分注意しましょう。(裏面参照)

こまめに水分補給



夏バテに注意

何だか元気が出ない、食欲がない…こんな経験はありませんか?もしかしたらそれは、夏バテのせいかもしれません。暑い場所とクーラーで涼しい室内など、過ごすところの温度差が大きかったり、寝不足が続いたり、汗をかくことでビタミンやミネラルが体の外に出てしまったりすると、夏バテになりやすくなります。温度差に気をつけ、早く寝たり1日3食きちんととったりするなどして、生活リズムを整えるようにしましょう。

水分・塩分もとれる



三食しっかりと