

ほけんだより 7月

令和2年6月29日

山滝中学校

保健室

令和2年度 健康診断予定表

**延期になっていた健康診断の新たな予定が決まりました。

令和2年6月26日現在

コロナウイルス感染症拡大防止のための長い休業期間がようやく終了し、やっと再開した学校。分散授業から通常授業が始まった6月が終わろうとしています。今年はある間に暑い季節になった気がします。蒸し暑さが体にこたえます。自粛のため家の中で過ごす時間が長く、みんなの体力も大幅に落ちているようです。規則正しい生活で体調を整え、少しずつ体力をつけて、いつもより長くなった一学期を元気に乗り切りましょう。



★水分は多めに持ってきてください。

自分で感じている以上に、汗をかいています。500mlぐらいの水筒では、とても足りません。特に体育授業のある日、部活動をする日は多めに用意してください。水筒の中は、お茶、水、スポーツ飲料、可です。のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分を摂ることが熱中症予防には重要です。

★「タオル」や「替えのマスク」も忘れずに！この季節、汗を拭くタオルは必需品です。手洗いの後、きちんと拭かない残念な姿もよく見かけます。また、マスクの内側も汗ですぐにベトベトに蒸れてしまいますよね。毎日、清潔なタオルと替えのマスクを持ってきてください。

項目	月日(曜日)時間	対象学年等	場所
内科健診 結核健診 脊椎、胸郭および四肢の検査	7月6日(月)5限	1年生	保健室
内科健診 結核健診 脊椎、胸郭および四肢の検査	7月8日(水)5限	2年生・3年生	保健室
歯科健診	7月21日(火) 5限・6限	全学年	保健室
耳鼻科健診	7月29日(水) 5限	1年生は全員、 2・3年生はアンケートで 抽出の生徒	保健室
心臓検診 (一次)	8月28日(金) 2限	1年生全員	保健室
(二次)	11月13日(金) 午前	抽出生徒	(山直北小学校)
眼科健診	9月8日(火) 5限	1年生は全員、 2・3年生はアンケートで 抽出の生徒	保健室
検尿 (一次)	9月24日(木)・ 25日(金) 朝	全学年	保健室
(再検査)	10月16日(金) 朝	一次検査で再検査が必 要とされた生徒	保健室
修学旅行事前健診	未定	3年生	保健室



コロナウイルスもまだまだ油断できません！

★消毒よりも、
まずは手洗いを
確実に！



一人ひとりが
できることを
きちんとしよう



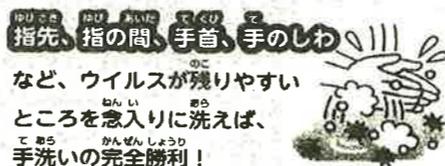
手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い！

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24~72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…！

そこで、手洗い。

① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。

② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。



各健康診断は、例年は6月末までに実施し結果をお知らせしていますが、今年度はコロナウイルス感染症拡大防止のための休業があり、ようやく実施できることになりました。

ソーシャルディスタンスに留意し、消毒を行いながら感染防止に配慮して実施します。自分の身体のことを知る大切な健診ですので、きちんと受けるようにしましょう。また、健康診断の結果、受診が必要な場合は早急に医療機関で診てもらうようにしてください。

**身体計測、視力検査、聴力検査は6月11日、12日に実施済みです。

残念ながら視力が低下している人がとても多かったです。授業や学習に支障が出ている恐れがあります。受診のおたよりをもらった人は早急に眼科で診てもらいましょう。