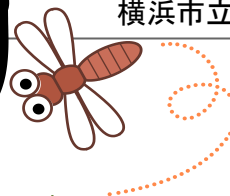


ほけんだより



今年の体育祭は 2つの予防

9月といえば、そろそろ秋の兆しを感じる頃ですが、今年はまだまだ暑い日が続いています。例年と違い夏休みが短くなり、残暑の中、2学期が始まりました。そろそろ夏の疲れが出てくる頃です。規則正しい生活を心がけ、体調を整えましょう。



コロナ禍の体育祭は、大きな声援よりも大きな拍手で！

一感染予防一

★こまめに手洗いを心がけよう

★会話をする時は、マスク着用で

★飲み物の回し飲みは厳禁

★自分専用のタオルを用意

★大きな声は控えて



一熱中症予防一

☆こまめに水分補給をしよう

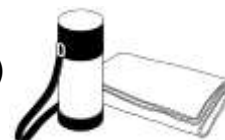
☆冷凍ペットボトルを上手に活用

☆暑い時は、マスクをはずす

(その時は、会話は控えよう)

☆暑さ対策のタオルを用意

(濡らして体を冷やす、日よけに使うなど)



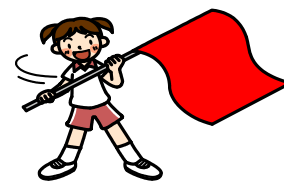
当日の健康観察をお忘れなく

新型コロナウイルス感染症の流行以来、毎日の検温、健康観察が続いています。朝の忙しい中、検温、健康チェックは面倒な時があるとあります。それでもまじめに記録をつけてくれる生徒のみなさんには、本当に感謝しています。

今年は自粛生活があり、体力も筋力も例年より低下している可能性があります。けがや熱中症の予防のため、また新型コロナウイルスの警戒のためにも、当日の朝の健康観察をしっかりとし、体調がすぐれない時は、無理をしないようにお願いします。

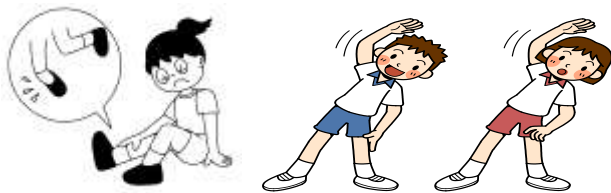


体育祭 体の準備は前日から



けがを予防

「けが」というと想定外のアクシデントというイメージがありますが、けがの中には、防ぐことができるものもあります。例えば、「睡眠不足で集中力を欠いていた」や「準備運動なしで急に走る」ことで起こるけがは、起こりうるけがに備えて、予防することができます。実力を発揮するためにも、力いっぱい競技に打ち込むためにも、当日に備え、コンディションを整えましょう。



けがを防ぐために・・・

- 睡眠をしっかりとりよう
- 朝食をとろう
- 手足の爪を切っておこう
- 競技に集中しよう
- 水分補給など熱中症対策をしっかりしよう
- 足に合った靴を履こう
- 靴のひもはしっかり結んでおこう

定期健康診断が始まりました

例年4月～6月にかけて、定期健康診断が行われています。今年も新型コロナウイルスの影響で、9月以降に実施されます。検診の結果、医療機関での治療や相談の必要がある人へは、「受診のおすすめ」を渡します。受診後、結果を学校へお知らせください。

健康診断の日程

9月2日(水)	内科検診	3年生・2年生1, 2組・6組
9月3日(木)	耳鼻咽喉科検診	1年生・2, 3年生希望者
9月16日(水)	内科検診	1年生・2年生3, 4組
9月17日(木)	歯科検診	3年生・2年生1, 2組・6組
10月1日(木)	歯科検診	1年生・2年生3, 4組
10月2日(金)	尿検査(一次)提出	全校生徒
10月14日(水)	心臓検診	1年生 昨年未検査の2年生
10月16日(金)	尿検査(二次)提出	対象生徒
10月29日(木)	眼科検診	全校生徒