

保健だより

太田市立休泊中学校
令和2年8月19日

8月9日



2学期がスタートしました。夏休み中は健康で元気にすごせましたか。まだまだ暑い日が続く中で、体育祭の準備も始まります。新学期の疲れが重なり、体調を崩しやすい時期でもあります。「早寝・早起き・朝ご飯」でも体も夏休みモードから学校モードにチェンジして、よいスタートになるようにしましょう。

健康診断が始まります!

引き続きご家庭での感染症対策もよろしくお願いします。

感染症予防対策(マスク着用、換気、3密の回避等)に配慮しながら健康診断を実施します。ご家庭でも検温や体調確認等ご協力をよろしくお願いします。

お知らせ

○裏面に健康診断一覧表があります。

日程等確認をして準備をよろしくお願いします。

*耳鼻科健診についてはコロナ感染症予防対策のため今年度については1年生のみ実施いたします。

○発熱や体調不良等の場合は健康診断、検査などは受けられない場合があります。体調管理には十分注意してください。

*毎日の検温結果と特に体調等の確認についても必ず記入をしてください。

<8月の保健行事>

24日(月) 発育測定(全)

28日(金) 内科検診(2年)

9月からさわやか検査が

始まります。□爪□ハンカチ

・ティッシュ□歯磨きセット

いつもしっかり準備して

おきましょう!

9月9日は救急の日です

しっかり覚えて実践!

打撲・捻挫の処置は RICE 処置が基本

Rest(安静)
動かさない
いじらない

Compression(圧迫)
内出血を避けるように
優しく

Elevation(挙上)
患部をできるだけ
心臓より高く

Iceing(氷冷)
氷のうなどを冷やし
はれをふせぐ

覚えろ!

けがが多いのは「捻挫・打撲」です。正しい応急処置の方法を知っていますか。最初に正しい処置をしておくことで症状の悪化や痛み腫れ等を軽減してくれます。合言葉はRICE『あ(R安静)れ(I冷却)おさえて(C圧迫)あげた(E挙上)』です。まずはしっかり覚えて実践できるようにしましょう。

まだまだ暑い日が続きます。

熱中症対策も忘れずに!

- 水筒の準備(予備も忘れずに!)
- 汗ふき用タオル、着替えの持参
- 朝食をしっかりとる(味噌汁で塩分水分を!)
- 睡眠をしっかりとる(7時間以上)
- 朝から体調が悪いときは無理をしない!

暑い日の運動 上手にとろ

水分と休憩を

運動を始める
30分前にはコップ1杯、

運動中も30分は
1回の水分補給を。

“休みたい”と感じ始めたら、休憩をとろう。

事故を防いで楽しむために。

令和2年度定期健康診断等一覧表

○全員実施 ☆一部実施

*** 健診、検査等はすべてマスク着用で行います。**

月	日	曜	保健行事等	1年	2年	3年	時間	会場	注 意 点
8	24	月	身体測定	○	○	○	8:55~	保健室	体育着（半袖、ハーブパンツ）を準備する。
	28	金	内科検診 2年		○		13:30	保健室	女子は青ジャージ上を忘れないこと。
9	1	火	内科検診 3年			○	13:30	保健室	女子は青ジャージ上を忘れないこと。
	3	木	歯科検診	○	○	○	8:55	家庭科室	朝の歯磨きをしっかりしてくる。
	7	月	貧血検査		○		13:30	保健室	2年希望者。（3年は該当者で希望者）
	15	火	内科検診 1年	○			13:30	保健室	女子は青ジャージ上を忘れないこと。
	25	金	耳鼻科健診	○			13:30	保健室	鼻をかむ、耳掃除をしておく。
	28	月	尿検査配布	○	○	○	帰りの学活時に配付		容器、個人袋、プリントを持ち帰る。 *個人袋にはボールペン等で氏名、学年、組、番号を必ず記入する。
	29	火	尿検査①	○	○	○	8:55	保健室	朝学級担任に提出する。
	30	水	尿検査②	○	○	○	8:55	保健室	前日未提出生徒。忘れた人は学校で採尿。 月経中の場合は10月20日再検査日に提出。
10	12	月	心臓検診 1年	○	☆	☆	13:30	保健室 図書室	女子は青ジャージ上を忘れないこと。
	19	月	尿検査配布	○	○	○	帰りの学活時に配付		容器を忘れずに持ち帰る。（再検査者等）
	20	火	尿検査③（再検査）	○	○	○	8:55	保健室	前回未提出者、再検査者。 朝学級担任に提出すること。
	22	木	眼科検診	○	○	○	13:30	保健室	眼鏡ははずす。コンタクト使用者は装着したままで、使用していることを申し出る。
11	30	金	ブラッシング指導1年	○			8:55	第1理科室	1クラスずつ歯科衛生士さんによる指導。 歯ブラシ・コップ・筆記用具（鉛筆、赤ペン・マーカー等）・タオル・洗濯バサミ等忘れずに用意する。

*健康診断や検査等につきましては感染予防対策を十分配慮して実施していきます。
*引き続き毎日の検温、健康観察、体調管理をよろしくお願いします。
*朝から体調不良等の場合は当日健診等受けられない場合があります。
~ご理解、ご協力をお願いします。ご不明な点等ありましたら学校までご連絡ください。~

