



保健だより 9月号



令和2年9月1日発行 麻生中保健室

新型コロナウイルス感染症の影響により、例年より早く始まった体育祭練習や放課後の部活動。週の終わりには保健室の来室者が増え、みなさんの疲れが見られるようになってきました。十分な睡眠や食事が摂れていますか？体育祭に向けて、自分自身の体調をしっかりと整え、大きなケガや熱中症を予防しましょう。

健康診断の日程

日程	項目	対象
9/10(木) 8:30~	歯科検診	1年→3年→2年の順
9/14(月) 昼休み	身長・体重	1年生
9/15(火) 昼休み	身長・体重	2年生
9/16(水) 昼休み	身長・体重	3年生
9/29(火) 10:20~	心電図	1年生

- ・歯科検診の日は、食後の歯磨きを丁寧に行いましょう。
- ・検診の進行状況により、2年生は最後のクラスまでできないことがあります。その場合は次回の検診になります。

夏の学校生活を 乗り切ろう！

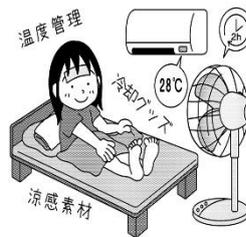
暑い中での体育祭練習や部活動。体調が悪くなる生徒のほとんどが「水分不足」「睡眠不足」「栄養不足(朝食抜き・朝食少し)」が原因です。これらは自分自身で予防できますね。水分は、補充用の飲み物を持ってきたり、濃いめに作ってきて水道の水を足したりして、足りなくならないように工夫してみましょう。また、汗をかいたり、泥などで汚れたりした時に備え、着替えを一組持ってきておくとよいでしょう。



めるめのお風呂にゆっくり入る



夕食は早めに済ませる

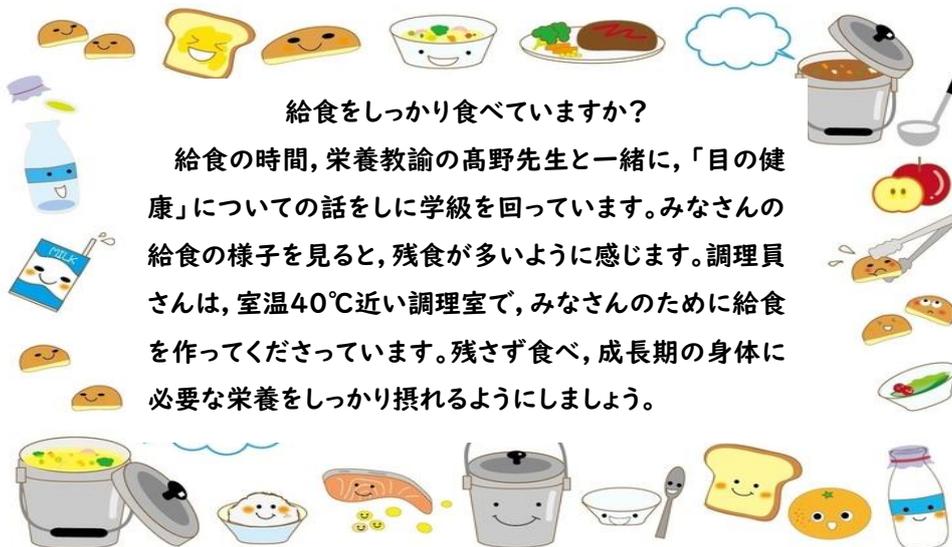


睡眠環境を整える

夏バテ知らずには
睡眠上手は
心地よく
眠るために



夜、強い光を浴びない



給食をしっかりと食べていますか？

給食の時間、栄養教諭の高野先生と一緒に、「目の健康」についての話をしに学級を回っています。みなさんの給食の様子を見ると、残食が多いように感じます。調理員さんは、室温40℃近い調理室で、みなさんのために給食を作ってくださっています。残さず食べ、成長期の身体に必要な栄養をしっかりと摂れるようにしましょう。

引き続き、新型コロナウイルス感染症対策をしましょう。

自分のために
みんなのために



- * 毎朝の検温
- * 手洗い・うがい・消毒
- * 規則正しい生活
- * 人混みの多い場所や、密になる場所に行かない。