



ほけんだより



令和2年9月7日
春日井市立鷹来中学校



季節の変わり目は体調を崩しやすいので要注意！

夏休みが終わりましたね。今年度はいつもより期間が短いこともあり生活のリズムが掴めないまま新学期が始まった人も多いように感じます。今一度自分の時間の使い方を見直し、焦らず、少しずつ、自分のペースに戻していけるといいですね。

9月は暦の上ではもう秋ですが、今年もまだまだ暑い日が続くことが予想されます。また季節の変わり目は自律神経が乱れやすく免疫が低下することも…。体調の優れない日は無理をせず自宅で療養するなどして、自分自身の心や体の声に耳を傾けてくださいね。



健康診断前のエチケットをお忘れなく…

9月から健康診断が始まります。学校医の先生方がおみえになり皆さんの体に異常がないか、専門的な視点から診て頂けるととても大切な検診です。受診前のエチケットをしっかりと確認して検診に臨みましょう。

- 内科検診 …半そで・ハーフパンツで受診します。体操服を忘れないこと！
- 歯科検診 …朝の歯みがきを必ずしてくること！
- 眼科検診 …コンタクトレンズ使用者はレンズをはめてきてください。（着用感を確認します。）
- 耳鼻科検診…耳掃除を忘れずに（やりすぎには注意しましょう。）
- 尿検査 …忘れないように前日にトイレに「尿検査」などの貼り紙を！
- 貧血検査 …採血を行います。希望者は横たわって受けられます。事前に担任の先生に伝えましょう。
- 心電図検査…半そで・ハーフパンツで受診します。体操服を忘れないこと！



健診前には感染症対策もきちんとしましょう。

- ・ 正しいマスクの付け方は知っていますか。健康記録表に載っています、参考にしましょう。
- ・ 手は清潔にしていますか。手洗いは念入りに、綺麗なハンカチで拭きましょう。

保護者の方へ ～検診日程の変更について～

先月のほけんだよりでお知らせした日程に変更がありましたのでお知らせします。

- * 内科検診…9/23(水) 1年2・3組、9/24(木) 1年4・5組、10/13(火) 8・9組
- * 歯科検診…9/10(木) 2年生・3年1・2・3・4組、9/17(木) 3年5組
- * 心電図・貧血検査…9/14(月)に決定



よろしくお願ひします。

防災について考えよう

9月1日は「防災の日」でした。2011年3月11日に起きた東日本大震災を教訓にして、私たちの周りにも「いつかは必ず起こる」と考え、できるだけ準備をしておくことが肝心です。いざという時のために、家族で日頃から次のようなことを確認・準備しておきましょう。

- ・ 非常持ち出し品、救急用品
- ・ 避難場所
- ・ 家族との連絡方法
- ・ 消火器の使い方
- ・ 119番通報の仕方



災害がおきたら、まず自分の命を守ることが最優先。家族の安否が心配になるので、安全を確保できた後、互いに連絡を取り合う方法（災害用伝言ダイヤル／遠くに住む親戚や知人に中継を頼むなど）を決めておくことも大切です。避難場所の確認などとあわせて、この機会に家族で話し合しましょう。

防災 家族会議 記録

避難・集合場所は？

足りない備蓄は？

連絡の取り方は？

自分の身の守り方は？



年に1度は
家族全員で
確認しておこう！



上のイラストを参考にして家族会議を開いてみましょう！

3年生の皆さんへ — 修学旅行に行かれる皆さんへ —

9月23日から修学旅行前から健康チェックカードが始まります。これは皆さんが修学旅行中、健康に過ごすことができるように【自分自身の生活リズムや健康習慣を見直す】お手伝いをするカードです。これを機に今一度【自分の心と体の健康】について真剣に考えてみてください。毎日ハンカチを持参することや朝ごはんを少しだけ味わって食べることも、立派な健康習慣の見直しの一つです。習慣を一つ改善するだけですがすがしい気持ちになりますよ。

