

# ほけんだより 7月

令和2年7月1日（水）  
伊勢崎市立あずま中学校 保健室

今日から7月が始まりましたが、まだ梅雨空の中、すっきりしないお天気が続いています。天気が悪いと、保健室の来室者も増加傾向です。

「頭が重い」「体がだるい」などが主な訴えですが、学校再開から1ヶ月が経ち、疲れも出る頃だと思います。自分の体調と向き合い、規則正しい生活を送ることが、健康生活にはかせませません。朝の検温や健康観察はその目安になるはずです。7月も元気に過ごしたいですね。

感染症対策では、手洗いや換気、マスクの着用など、「新しい生活様式」がみなさんの生活の中にも、少しずつ取り入れられてきているように感じます。しかし、休み時間などに友達同士でくっついていたり、集団でおしゃべりをしているような場面も見られます。もう一度それぞれが、感染予防のためにできることを考えて学校生活を送りましょう。



## 【あずま中身体測定結果（平均）】

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	153.1	151.6	45.8	44.5
2年	160.4	155.5	51.3	48.7
3年	165.7	156.4	54.6	51.4

自分の発育に関心を持っている人は多いと思います。成長は一人一人違いますから、この平均値はあくまでも「めやす」にしてください。人との比較よりも、まずは自分の生活を見直すことから始めてください。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活をしていきましょう。身長や体重について、気になることがあれば気軽に保健室へどうぞ。

## 【7月の検診日程】

- 7月1日（水）尿検査予備日（再検査者・未提出者）
- 7月3日（金）聴力検査（1年1組～4組）
- 7月6日（月）心臓検診（1年）
- ※ 視力検査の結果を配布しました。受診については、感染症の状況等をみながらご家庭でタイミングをはかって、受診時期をご検討ください。眼科検診の結果は、検診終了後に配布します。
- ※ 「結核検診問診票」および「運動器検診問診票」を配布しました。該当学年の欄に必要事項を記入し、提出してください。



### 熱中症予防に

### 【朝ごはん】

食事は水分や塩分をとる大事な機会。食欲のないときは、スープや野菜を使ったジュースがおすすめ。



### 冷房で冷えた体に

### 【お風呂】

ぬるめ（38℃程度）のお湯に長めに入って、リラックスしながら体を温めよう。

