

夏休み号

令和2年7月30日(木)

伊勢崎市立あずま中学校 保健室



やっと体が学校生活に慣れてきたところで夏休みがきてしまいました。今年の 夏は梅雨が明けると例年よりも気温が高くなる日が多いようです。規則正しい生 活を心掛け、熱中症予防と新型コロナウイルス感染症予防を十分に行い、楽しい 夏休みを過ごしましょう。

そして、夏休みを利用して治療勧告をもらった人や定期検診のある人は受診を お願いします。2学期も健康診断がありますので計画的に治療をしましょう。 2学期もみなさんの元気な顔が見られることを楽しみにしています。

【2学期健康診断のお知らせ】

※詳しくは別紙でお知らせしたとおりです。

項目	1年	2年	3年
歯科検診	9月17日 (木)	9月10日(木)	9月3日 (木)
※全員実施			
内科検診	9月15日 (火)		9月14日 (月)
※3年全員実施	※抽出生徒のみ		
耳鼻科検診	10月13日(火)1の1~4	10月14日(水)	10月13日(火)
※1年全員実施	14日(水)1の5~8	※抽出生徒のみ	※抽出生徒のみ
眼科検診	11月5日(木)	11月5日(木)	
※1年全員実施		※抽出生徒のみ	
貧血検査		10月15日(木)	
		※同意者のみ	

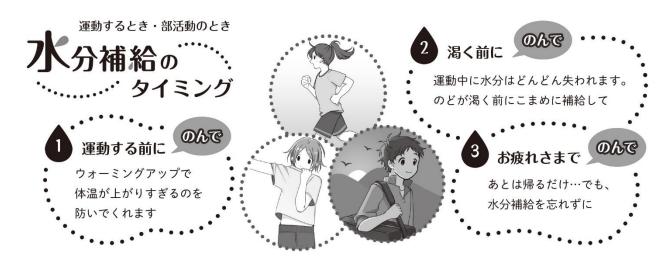
心臓検診の予備日は11月9日(月)伊勢崎興陽高校と11月10日(火)伊勢崎高校です。 7月6日の検診を受けられなかった生徒は予備日の検診を受けてください。



一夏を元気に過ごすために一

夏を元気に過ごすポイントは4つ!**①早起き ②朝ごはん ③水分補給 ④お風呂**です。十分な睡眠で体の疲れをとり、朝ごはんでエネルギーを補給し、水分補給で熱中症を予防し、ぬるめの湯船につかって冷えすぎた体をいたわりましょう。

そして、夏休み期間中も継続して**毎日検温**をします。部活動へ行く前にも必ず検温をし、体調の悪いときは無理をせず自宅でゆっくり休養しましょう。もし、活動中に体調がおかしいと感じたときは、すぐに顧問の先生や周りの人に伝えましょう。



!マスク熱中症に注意!



梅雨明けも近づき、これからが夏本番!新型コロナウイルス感染症の流行も まだまだ落ち着きません。

そんな中で心配なのは、何度も言いますが、やはり熱中症です。マスクをしていると**熱がこもりやすく、のどの渇きが感じにくくなる**といった弊害が生じます。人混みに行くとき、近距離で会話するときなどはマスクを着用し、周りに人がいないとき、人との距離が十分とれているときなどはマスクを外すなど、状況に応じて使用しましょう。自分で判

断をし、自己管理をしっかり行いましょう。自分の身は自分で守る!が合言葉です。

