



令和2年8月3日(月)

伊豆の国市立韮山中学校

保健だより NO.5 文責:山口

今年もようやく暑い夏がやってきましたね。あと1週間で待ちに待った夏休みです。暑さに負けずに一週間乗り切りましょう。夏休み中も規則正しい生活をし、現在の生活リズムを崩さないよう心がけましょう。始業式で元気な皆さんと会えることを楽しみにしています。

☆保健室からのお願い☆

1. 治療に行きましょう

視力検査の結果B以下の人には緑のお知らせの紙を配ります。目が見えにくいと授業に集中できません。夏休みの期間を使って眼科に行き、適切な処置をしましょう。

3. 夏休みもコロナ対策を!

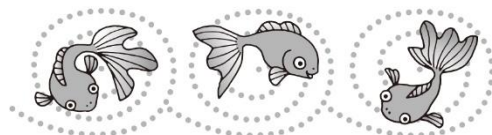
夏休み中もコロナ対策を徹底しましょう。こまめな手洗い・うがい、規則正しい生活、バランスのとれた食事を意識しましょう。また、コロナが流行している地域には不要不急の外出をしないようにしましょう。健康観察カードは、夏休み中も毎日続けてください。

4. 自分の身を守る・命を大切にする

夏休みはいつもと違う時間を過ごしたり、親戚の人が集まったりして楽しく過ごすことも多いと思います。しかし、その中には楽しいだけではなく危険が潜んでいることを忘れないで下さい。お酒やたばこを勧められたり、夜遅くに遊びに誘われたりしたら、きっぱりと断る強い気持ちを持って欲しいです。また、川や海での事故が増えるのもこの時期です。川は海より危険とも言われています。川では遊ばないようにしましょう。

2. スマホやゲームをやりすぎない

先月の携帯講座を受けて、スマホの使い方を見直した人も多いのではないのでしょうか。間違った使い方をして事件に巻き込まれたり、友人とトラブルになったりしないよう、1人1人が意識して使用しましょう。また、スマホやゲームばかりしていて、運動不足や睡眠不足にならないよう、時間を決めてやるようにしましょう。





健康診断の日程が決まりました！



<p>内科検診・結核検診</p>	<p>7月30日（木）…2年生 8月27日（木）…3年生 10月8日（木）…1年生+7組</p>
<p>耳鼻科検診</p>	<p>9月9日（水）…3年生・7組 12月2日（水）…1年生</p>
<p>心電図検査・生活習慣病検査</p>	<p>9月18日（金）…1年生 昨年度未受診者・経過観察者</p>
<p>歯科検診</p>	<p>11月16日（月）…1年生・7組 11月19日（木）…3年生 12月10日（木）…2年生</p>

お世話になる学校医の先生です



内科医：三原純先生

（花の丘診療所）

歯科医：鈴木理恵子先生

（いちごデンタルクリニック）

山口貴司先生

（山口歯科クリニック）

渡邊竜司先生

（渡邊歯科医院）

耳鼻科医：楠威志先生

（順天堂大学静岡病院）

薬剤師：與五澤孝先生（桂林）

健康診断の目的は



健康面の問題をスクリーニング

健康面の問題や病気の疑いがないかを調べます。これをスクリーニングと言います。もし「疑いあり」の結果が出たら、早めに病院でみてもらいましょう。



自分の成長について知る

からだのバランスよく、順調に成長しているかを調べます。生活習慣病につながる肥満や、ダイエットによるやせすぎがあるときは、食生活について考えたり、運動の習慣をつけるきっかけにしましょう。



自分のからだに関心をもつ

自分のからだや健康に関心をもつきっかけにしてほしいです。そして毎日の生活の中で、そのことを生かしていきましょう。

～保護者の皆様へ～

結核（3年生のみ）・運動器検診の問診票のご提出ありがとうございました。1年生の保護者の皆様には心電図・生活習慣病検査の問診票を後日配布いたしますので、再度ご協力をお願いいたします。