

## 暑さを上手にのりきろう！

残暑がきびしく、疲れやだるさを感じることはありませんか？  
暑さももうしばらくの辛抱です。暑さを上手にのりきり、元気に過ごしましょう。



### 運動の前後には 水分補給をしよう！

一気に飲むと、胃で吸収しにくくなるので  
しんどくなるもです。  
少しずつこまめにとることが大切！



免疫力をアップさせるためにも  
睡眠と食事は大切です！

### 睡眠と食事を きちんととろう！

食事や睡眠が十分にとれていないと  
体温を調節する力が弱くなり、  
熱が体にこもりやすくなります。

### 屋外では帽子をかぶろう！

体育の時は、帽子を忘れないようにしましょう！  
休憩の時には、  
日陰に入って体を休めよう！



### しんどい時には まわりの人に伝えよう！

顔色やしんどそうな様子がある人は  
いないか気を配ろう！



### 運動後は 手洗いや顔を洗って スッキリさせよう！

洗うことで体温上昇を防ぎます。  
首の後ろを冷やすとスッキリするので、  
ぬれたタオルで拭いたり、冷やしたりすると  
良いですよ！



『大丈夫？』『無理をしない方が良いよ！』  
早めに対応することが大切です。



## 健康診断のお知らせ

延期となっていた定期健康診断は、感染症防止対策をした上で下のような日程で実施します。  
ご理解とご協力をお願いいたします。

### 【9月の今後の健康診断の予定】

○歯科健診 9月10日(木) 2年生 折田先生  
9月18日(金) 3年生 森本先生



#### 感染症対策

○1人2本ずつ歯鏡を使用して口腔内や体に直接触れない  
ように感染防止に配慮します。

○耳鼻科健診 9月15日(火) 全学年 白杵先生  
※2日前までに耳そうじをしておきましょう。



#### 感染症対策

○健診の移動時はマスクをつけ、名前を言ってからマスクをはずし、  
診察を受けます。

○尿検査提出日 9月24日(木) 25日(金) 予備日 10月1日(木) 2日(金)

※尿検査に必要な物品は、23日(水)に配布します。  
※生理や体調が良くない時は予備日に提出してください。

○心音心電図検査 9月30日(水) 1年生

#### 感染症対策

○検査場所が密になるのを防ぐために、朝登校したら体操服に着替えて  
おき、体操服で検査を受けます。  
検査が終わり次第、休憩時間に制服に着替えます。



※ 内科健診と眼科健診は10月に実施します。

### 【共通の感染症対策】

- ① 健診当日の生徒、教職員、担当医師の体調チェックを丁寧にします。
- ② 健診場所は、常に窓を開けて換気をします。
- ③ 担当医師はマスク、フェースシールド、手袋の使用、消毒等で感染防止に配慮します。
- ④ 健診場所では、室内に入る人数を制限して距離をとって待機します。  
生徒は入室時にアルコールで手指消毒をし、室内の物品を触らないよう指導します。
- ⑤ 歯科健診と耳鼻科健診については、生徒は健診を受ける直前に名前を言ってからマスクをはずし、移動時はマスクを着用します。  
心電図検査は、マスクを着用したまま受けます。 あいさつは省略します。

校医さんと連携して、万全の準備をして実施いたしますので、登校前の健康観察や  
体温測定のご協力をお願いいたします。