

# 保健だより

令和2年7月 入間野中保健室

学校が始まって1ヶ月たちました。

「新しい生活様式」に、だいぶ慣れてきましたね！

少し慣れてきたせいか、廊下で友達と、とても近くで話している姿がみられます。学校だよりの学校生活の振り返りでも、身体的距離（ソーシャルディスタンス）が保たれていないという結果が出ました。

今まで、あまり話せなかった分、話したいけど、そこは我慢です。

7月の生活目標は

「休み時間のSD（ソーシャルディスタンス）を意識しよう」です。

みんなで気を付けましょうね！



マスク、フェイスシールド、手洗い、消毒、換気等は、良くできています。続けてくださいね！

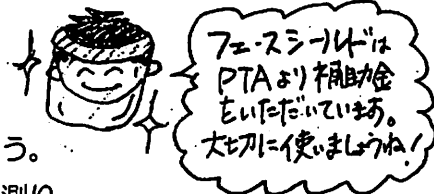
部活動も少しずつ始まりました。

活動の前に、必ず体調チェックをしましょう。

休日（土・日）の活動の時は、家で体温を測り、

健康観察個人表に記入して、顧問の先生に提出してください。

蒸し暑い日が続いています。水筒を持参し、熱中症にも気を付けてください。（水筒の中身は、水、お茶、スポーツドリンク 可です）



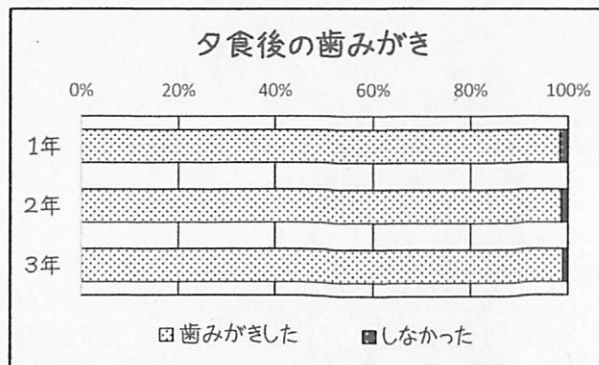
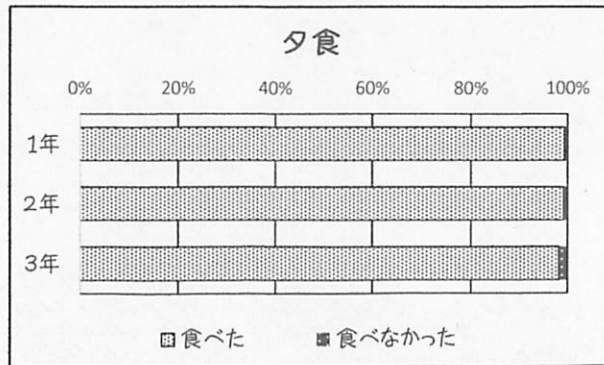
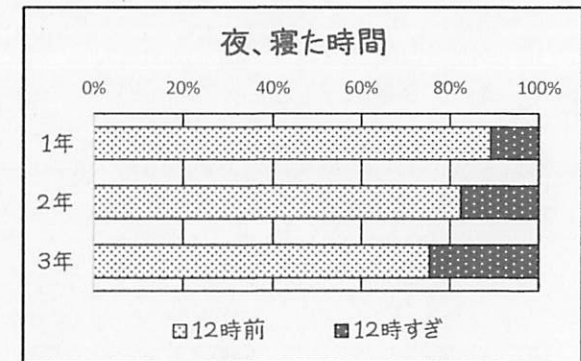
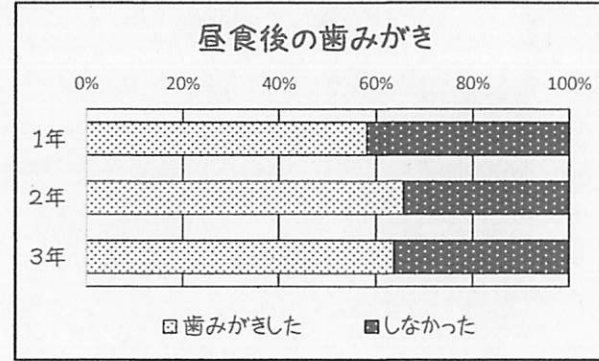
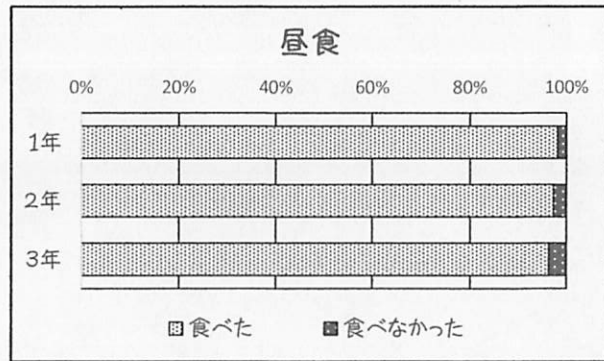
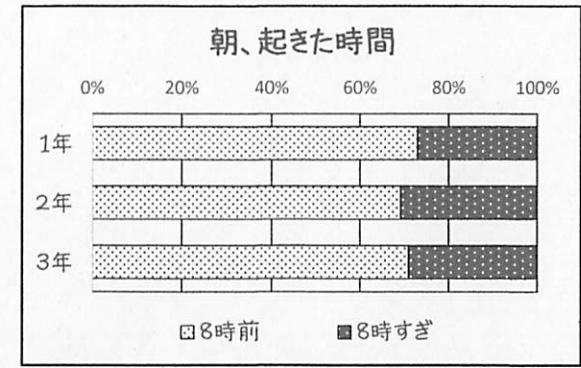
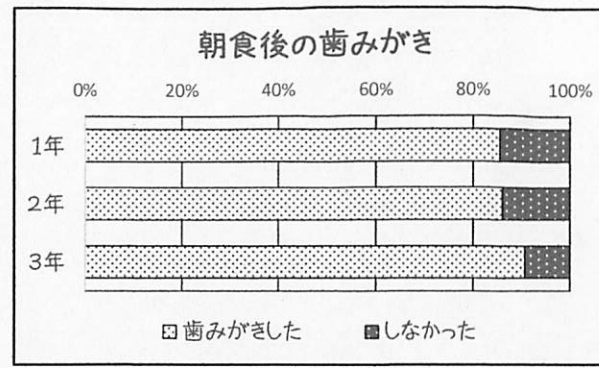
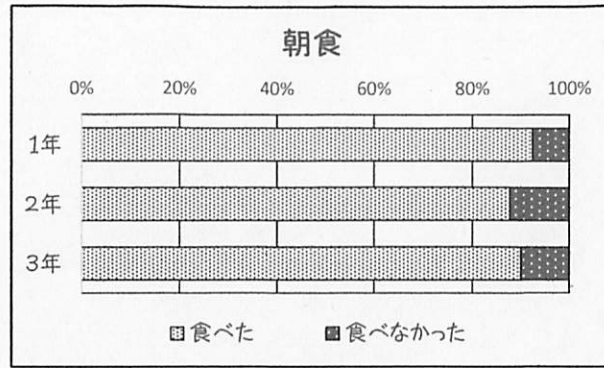
## ～健康診断の日程が決まりました～

延期になっていた健康診断の日程が決まりましたので、お知らせします。

日程	健康診断	対象・時間	気をつけてほしいこと
7/16 木	心電図検査 8:50～	1年生 8:50～	・服装…体育着、ハカマ、ジャージ ・大きめのタオルを持参してください
9/1 火	内科検診 13:30～	1-1, 1-2, 1-3, 2-1	・結核健診問診票に記入してもらいます ・服装…体育着 (ジャージは着用しない)
9/7 月		1-4, 1-5, 3-1, 3-2	
9/8 火		2-2, 3-3, 3-4, 3-5	
10/9 金		欠席者、2-3 2-4, 2-5,	
9/3 木	歯科健診 8:50～	全学年	・朝 必ず歯みがきをしてください。 ・問診票に記入してもらいます。
10/1 木	眼科検診 14:00～	全学年	
10/16 金	耳鼻科検診 13:30～	1年, 3-1, 3-2, 3-3	・問診票に記入してもらいます。
10/19 月		2年, 3-3, 3-4	

休校中(5月)の、みんなの生活をグラフにしてみました ~体育の宿題より~

\* 数値は、のべ人数の%です(生徒人数×24日)



食事については、ほとんどの人が食べていましたが、朝食を抜いている人が少しいました。朝、起きるのが遅くて朝食抜きの人もいるようです。

歯みがきは、昼食後にしていない人がとても多かったです。今はできませんが、コロナが落ち着いたら、給食の後に歯みがきができるといいですね。

就寝時間は少し遅めの12時で設定しました。12時は過ぎていなくても、遅く寝て、遅く起きる人が多かったようです。中には毎日、夜中の2時、3時に寝ている人もいました。

学校がある生活に戻っていると思いますが、免疫力をアップするためにも、規則正しい生活を心がけましょうね。