

ほけんだより 7月号

令和4年7月4日
江東区立大島中学校
校長 田中 利幸
養護教諭 新井 遥

みなさん夏休みまであと少しとなりました。また梅雨も明け、いよいよ夏本番がやってきます。暑さ対策をしっかりして、夏休みまで残りわずかですが元気に過ごせるようにしましょう。

* 7月の保健行事 *

7日(木) 歯科講話(1年生)

12日(火)～16日(金) 色覚検査 (1年生)

14日(木) 歯科検診 (3年生+1・2年生欠席者) ※変更しました。

※色覚の検査は毎年1年生に希望調査を配布しています。他学年でご希望のある方は個別にご連絡をお願いいたします。

【書類ご提出のお願い】

□診断報告書の提出をお願いします。



今年度も定期健康診断の実施にあたり、感染症対策等ははじめ、保護者のみなさまからもご理解・ご協力をいただき誠にありがとうございました。

健康診断の結果から、医療機関での受診・検査が必要とされたお子さんには、その旨「お知らせ」をお渡ししています。早期発見・早期治療はもちろんのこと、日々の生活を充実させるためにもできるだけ早めに受診してください。(※学校での健康診断は病気・異常の有無をふるい分ける『スクリーニング』のため、最終的には問題ないと診断される場合もあります。)

また受診後、診断報告書の提出がお済みでない方もお早めにご提出をお願いいたします。

□災害報告書の書類提出をお願いします。



登下校を含む学校管理下におけるけがをされた方で、災害報告書を申請される場合にはお早めの書類提出をお願いいたします。辞退される場合には書類をお戻しください。また、新たに書類が必要な方は担任または養護教諭までお問い合わせください。

【コロナ×熱中症の夏を乗り切ろう!!】

コロナ×熱中症 ～暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策～

マスク

水分補給

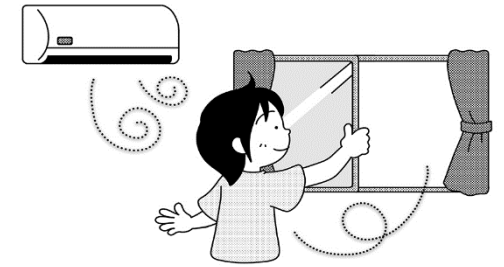
マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



時間を決めて、飲めるといいね♪

エアコン

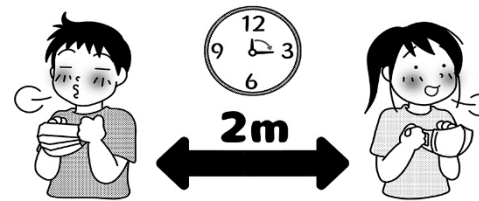
換気



エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

時間

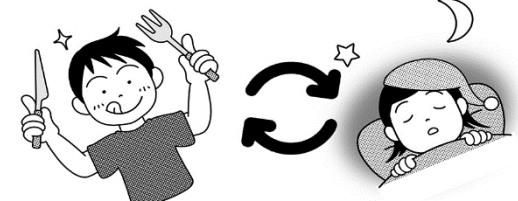
距離



距離をとって、マスクをはずそう。ただし、長時間にはならないでね。

食事

睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです!

【水泳指導が始まりました!】

プール学習を安全に楽しむための注意

体調をしっかりと確認



少しでも具合が悪いときは無理をしない

プール前後にシャワー



プール熱の予防にもなるのでしっかりあびる

ていねいな準備運動



血液の流れがよくなり心臓への負担も軽くなる

水の中でふざけない



プールサイドを走ったり飛び込んだりも NG