

# ほけんだより 6月号

2020 大阪市立東三国中学校

今月から登校再開しましたが体は徐々に慣れてきましたか？15日（月）からはいよいよ6時間授業が始まります。長かった休みの影響でまだまだ体が本調子ではない人が多いでしょう。「早寝早起き朝ごはん」で生活リズムを早く取り戻してください。またマスクやフェイスシールドの着用はこの暑い時期にさらに体温を上昇させます。感染予防も大切ですが、今の自分の体の調子が一番大切です。マスクやフェイスシールドがつらくなったら、無理せずはずして近くの先生に自分の体調を伝えて休憩しましょう。

## ～健康診断がはじまります～

4月から休校措置で延期になっていた健康診断がはじまります。今決まっている健康診断の日程をお伝えします。まだ未定のものもありますので、日程決まり次第順次お知らせいたします。

発育測定・視力検査：6月15日（月） 全学年

1次検尿：6月 16日（火）17日（水） 朝提出 全学年

2次検尿：6月 30日（火）7月1日（水） 朝提出 対象者のみ

内科検診：6月 18日（木） 1：30～ 3年生

19日（金） 1：30～ 1年生

25日（木） 1：30～ 2年生

検診中は医師・職員・生徒ともマスクを着用します。また医師はフェイスシールドを着用します。1人終わるごとに聴診器等の用具をアルコール消毒します。

## < 感染症予防対策・熱中症対策～学校でこれからも気を付けること～>

- ① 登校してから下校するまでマスクを着用する。
- ② ハンカチ・ティッシュを持参する。
- ③ 登校後すぐ、トイレの後、昼食の前、体育の後、帰宅後すぐは必ず手洗いをする。  
※ハッピーバースデー2回分（約30秒ですよ）洗い方もバッチリですね！
- ④ 体育、運動部で部活動のある日は汗拭きタオルを持参する。共用しない。
- ⑤ 水分補給をしっかりする。体育や部活動のある日は多めに水分を持参する。  
※ウォータークーラーも15日から使用できます。
- ⑥ できるだけ人との距離を保つ。特に話をするときには近づきすぎない。
- ⑦ 粘膜部分（目、鼻、口）を手で触らない。

最初にも書きましたが、マスクやフェイスシールド着用している際に体調が悪くなったら、すぐに外して近くの先生に申し出てください。

またマスクをしているとのどの渴きを感じづらくなるので、休み時間ごと等こまめに水分補給をしてください。

昨年の夏は水筒を持参しない人がいましたが、今年は全員必ず水筒を持参しどこでも水分補給が出来るようにしておいてください。

## 発育測定 15日(月)の持ち物～忘れないように！～

① 眼鏡やコンタクトがある人は矯正視力のみ測定しますので、必ず着用または持参してください。

② 今年は視力検査の時、手ではなくハンカチで目を隠します。各自ハンカチを1枚持参してください。

※今年度は感染予防のため体操服に着替えをせず制服のまま測定します。

※体育館で学年ごとに実施しますので、必ずマスクを着用してください。

## 気をつけて！ウォータークーラー！

来週からウォータークーラーの使用もできるようになります。不特定多数の人が使用しますので、感染症予防対策のため以下のことに気をつけてください。

- ① 手でボタンは押さず、足でペダルをおして使いましょう。
- ② 出た水をすぐに飲まず、3秒以上流してから飲みましょう。
- ③ 飲むときには水の吹き出し口から5～10cm以上口を離してください。水筒のコップを使用してもいいですね。

