

ほけんだより 7月号

2020 大阪市立東三国中学校

学校が本格的に再開されてから 1 か月が過ぎました。蒸し暑さもさらに厳しくなり、疲れがたまっている人も多いはず。先週から保健室への来室も多くなってきました。三か月かけて崩れてしまった生活リズムや体力の低下は急には戻りません。少しずつ戻していきましょうね。まずは早寝早起き朝ごはんです。

毎朝の健康観察、しっかりやっていますか？

先週から朝の体温測定をして来ず保健室横で測定する人がちらほら・・・新型コロナウイルスの感染者は以前よりも少なくなりましたが、全国的にまた増えてきていることや、小中学生でも感染しているというニュースは毎日目にします。クラスターが発生した学校もありましたね。

クラスターを発生させないためにも、毎日の健康観察はとても大切で、みんなができる感染予防の一つです。自分や友達、家族を守るため、今後も健康観察をしっかり行い健康観察表を忘れずに学校へ持参してください。

～ 保健委員会の今月の保健目標 ～

規則正しい生活やこまめな水分補給で
新型コロナウイルス感染症の予防と
熱中症の予防を両立させよう！

今年度初めての保健委員会では今月の保健目標を決めました。各学年とも積極的に意見を出し合い、とても活気のある会議でした。

今年度はコロナ対策もあり保健委員のみなさんの仕事はとても重要です。東三国中学校を新型コロナウイルスから守ってくださいね！



— 注意 —

- ・ 苦しい時はマスクを外してください。
- ・ 運動するときはマスクを外してください。

< 発育測定結果発表 >

2 か月遅れの発育測定がやっと実施できました。休校の三か月間、睡眠時間がしっかりとれていたおかげか身長も体重も例年以上に大きくなった人が多かったです。寝る子は育つ★

	1 年男子	2 年男子	3 年男子	1 年女子	2 年女子	3 年女子
平均身長cm	154.8	160.6	165.5	153.1	154.1	155.6
平均体重kg	44.6	48.6	54.5	45.2	45.9	50.3

今後の健康診断日程

- 7 月 2 日(木) 心臓検診 (1 年生全員、2・3 年生対象者)
- 7 月 3 日(金) 眼科検診 (1 年 1 組、2 年生全員)
- 7 月 7 日(火) 耳鼻科検診 (3 年 2・3 組、1 年生全員)
- 7 月 9 日(木) 眼科検診 (1 年 2 組、3 年生全員)

異常のみつかった人にはお知らせを渡していますので専門医を受診してください。
健康診断をしっかり受けて、部活動や今後の授業、学校行事に参加しましょうね。