

ほけんだより



令和3年5月21日(金) NO.2 南部中学校保健室

5月も中盤に差し掛かり、中間テストも終わりました。疲れがでてきた人もいるのではないのでしょうか？突っ走って頑張るだけはいけませんよ。のんびりできる時間も大切に、生活のペースをつくっていきましょう。

緊急事態宣言発令中!!

ご存じのとおり、愛知県に緊急事態宣言が発令されています。集団で生活する学校においては、すべてを「できない」と決めつけるのではなく、今まで以上に感染対策をしっかりとし、工夫してできることを行ってきたいですね。そのためには、一人一人の行動がとても大切です。「自分だけなら大丈夫」という気持ちではせっかくみんなで取り組んでいることが無駄になってしまいます。手洗い・消毒・マスク・ソーシャルディスタンス・換気など今までも行っていることですが、それが徹底できていると自信をもって言えるよう気を付けて生活をしていきましょう。



ほけんしつ窓



5月の保健目標は「正しい食生活をしよう」です。

特に中学生の成長期、食事は体をつくる基礎となるのでとても大切です。以前、保健室に調子が悪くて来室した子に朝食を聞いた時、「ハイチュウ1個。食べないよりマシでしょ!!」と言っていた子がいました。勉強や運動にかなりのエネルギーを消費します。エネルギー不足では集中力に欠けたり、けがをしやすくなります。バランスの良い食事と量を心がけ健康的な体づくりをしていきましょう。

★保護者の方へ★

- 各健康診断終了後、医療機関の受診・検査が必要な場合は「受診のすすめ」をお渡しします。なるべく早く医師の診察を受け、受診結果を記入していただいた「受診のすすめ」を学校へ提出してください。学校での健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出すもの）です。受診の結果、「異常なし」と診断されることもありますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。
- 緊急事態宣言発令に伴い、校医が関わる検診が延期となりました。解除後に順次行っていく予定です。ご承知おきください。
- 視力の結果については受診が二度手間にならないよう眼科検診終了後にお渡しする予定でしたが、眼科検診が延期されたため、視力検査の「受診のすすめ」をお渡しします。眼科検診終了後に受診されても構いません。

