

ほけんだより



令和2年5月28日
枚方市立長尾西中学校
保健室

学校の登校形態が、まだしばらくは変則的な状態が続きます。生活のリズムがなかなか整わず体が心に追いつかない人もいますが、徐々に登校モードに切り替えていってください。

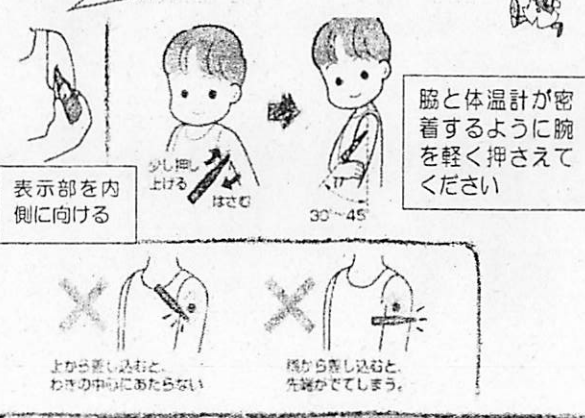
毎朝の健康観察、引き続き！！

検温と「検温カード」の記入、できていますか？ほとんどの人がフォーサイトにも記入できています。朝の忙しい時間一手間ですが、大事なことなので、引き続き行い、習慣づけてください。検温忘れの人も少数ですがいます。登校後、汗などをかいていて

正確に検温できない場合もありますので、くれぐれも朝、登校前に測ってきてください。



皆さん、ちゃんと測れてる？

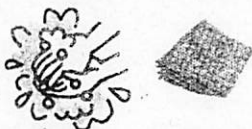


学校到着後、活動前後の手洗いも、しっかり習慣付けていきましょう。

ハンカチ・タオルも忘れずに！また、「マスク忘れ」も1、2年に多いです。

来週からは、忘れた人に自分で作ったマスクをしてもらいます。

忘れないようにしましょう。



熱中症予防

だんだん気温が上がってきました。熱中症の予防をしましょう。

生活習慣が崩れていたり、運動不足の人は、熱中症になりやすい体調になっています。

また、これから暑い中、マスクの着用もしないといけないので人によっては、普段とは異なり、想像以上に体力を消耗する人も出てくることと思います。

(着けているときは、顔の周りの温度が約1~2度上昇するといわれています)

- ☆学校には、必ず十分な飲み物を用意して登校しましょう。
- ☆のどが渇く前に水分補給。休み時間には必ず飲みましょう。
- ☆おうちでも十分に水分補給し、食事と睡眠をしっかりと免疫力をつけよう
- ☆体調の悪い日は登校せず、お家で様子をみましょう。当面保健室での休養ではなく、早退の対応をします。鍵などおうちに入れるようにしておきましょう。



身体測定・視力検査・聴力検査について

来週から、クラスごとに測定や検査を始めます。「三密」を避けるため、いろいろなところで、いつもと違う注意がありますのでしっかりと守るようにしましょう。

身体測定・視力検査

- 1年=6月3日(水)3時間目
- 2年=6月1日(月)1時間目
- 3年=6月2日(火)1時間目

聴力検査 1.3年のみ

- 6/1(月) 3-1
- 6/2(火) 1-1
- 6/3(水) 3-2
- 6/4(木) 1-2
- 6/5(金) 3-3
- 6/8(月) 1-3
- 6/9(火) 3-4
- 6/10(水) 3-5
- 6/11(木) 1-4
- 6/12(金) 1-5

よバマ
3限後！
音1で！
終わった人から帰りますよ

準備物と注意

- ・各自記録カードに、年組、番号、名前とメガネ・コンタクトの人は○をつける
- ・視力検査ではタオルで目を隠します忘れずに持ってきてください！
- ・メガネ、コンタクトをしている人は装着時の検査しかしません。装着忘れのないようにしましょう。
- ・視力検査結果が「C」と「記録なし」の人はあとで再検査をします。
- ・身体測定は、ポロシャツとスカートまたはズボンです。ベルトやポケットのものなどは出しましょう
- ・ポニーテールなど頭の上でくる髪型は、左右にほどいて結んで下さい。

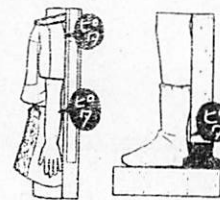
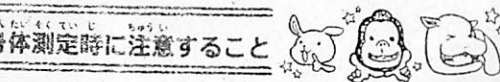
視力検査の注意事項



- ・検査前には目とこす、たりしびいご
- ・タオルで目を強く押さえないこと
- ・タオルを忘れない！

1週間) 午を流して下さい。毎日持ってきて下さいね！！

身体測定時に注意すること



背中・お尻・かかとの3点を支柱につけて



体重計には静かに乗りましょう

聴力検査の受け方

- ① レシーバーを耳にきっちり当てて手で合図ボタンを持つ
- ② 耳を澄まし、ピーという音が聞こえてきたらボタンを押す
- ③ 左右の耳を検査します



聴力検査の注意事項

- ・ローカゴは人とのキョリをと、びんま
- ・検査の前に午を消毒し
- ・ヘッドホンとボタンは必ず毎日消毒をします。