

ほけんだより 9月

2020年9月16日 No.7
札幌市立前田北中学校
保健室だより

2学期のスタートは暑い日が続き、気力・体力ともに奪われるような厳しい天候でしたが、そのような中、1学年の校外学習、2学年の宿泊学習が無事終わりました。

感染予防策を取り入れ、制約のある活動にはなりましたが、皆さんのいきいきとした姿をみることができ嬉しかったです。



さて、今週の始めは急激に気温が下がり、体調管理が難しかったと思います。期末テスト前には睡眠不足になったり、不安や緊張で疲れたり、気温の変動で体が思うように動かなかったり、あれ?おかしいな...と思ったかもしれません。

今後は気温が上がる日もあるようですが、「休養」と「栄養」を適度にとり、体調を上手にコントロールしていきましょう。



2学期の健康診断が今週から始まります。

9月の健康診断



月	日	曜日	検診名	1年	2年	3年	場所	備考
9	17	木	尿検査(1次) 9:00~	○	○	○	回収:教室	教室で試験管を回収します。 ※体調不良による欠席の場合は、検査はしません。
	18	金	歯科・口腔検査 9:00~	○	○	○	視聴覚室	朝、歯を磨いてきてください。
	23	水	運動器検診 問診票の配付	○	○	○		回収 9月25日(金)



色覚検査について

本日、1年生に色覚検査の希望調査用紙を配付しました。検査を希望する人は、用紙の提出をお願いします。
<実施予定日> 9月23日(水)~9月末頃まで ※1年生以外の希望者はいつでも申し出てください。

内科検診の日程変更について

内科検診は、例年、学校医の先生と協力医の先生の2名体制で実施していましたが、今年度は学校医の先生1名で行うことになりました。そのため、日程を2日間に分けて行います。

① 10月 9日(金) 5時間目 3年生のみ

② 11月 13日(金) 5、6時間目 1、2年生

急な変更となり申し訳ありませんが、よろしくお願いいたします。



もうすぐ1年折り返し



2学期が始まって3週間が経過しました。

マスクを毎日着用し、登校前の健康チェックはスムーズに行われ、授業中や給食中のルールも定着してきています。



早いもので、もうすぐ9月が終わり、今年度の半分の折り返します。

学校のルールに慣れてきたところではありますが、自己管理に任せてきた細かな約束事についても、あらためて、確認する機会をもちたいと考えています。

2学期 確認していきたいこと

「きれいなハンカチの使用」

「きれいなランチマットの使用」

「マスク袋(マスクを外したときに入れる袋)の使用」

「こまめな手洗い」

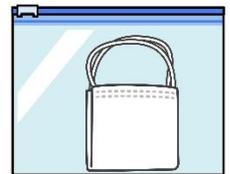
保体委員会を中心に呼びかけや確認をしていきます。

9月はハンカチ点検を予定しています。

ハンカチ点検について



マスク袋用巾着



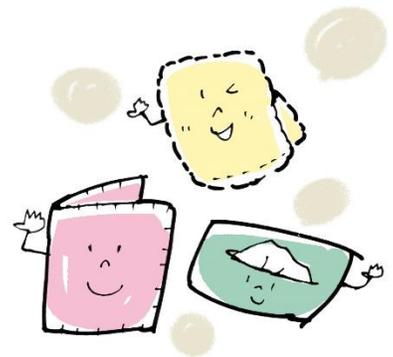
ジッパー付きビニール袋も便利

【日 時】 9月23日(水)~29日(火)までの5日間、朝学活の時間

【実施方法】

- ①保体委員の2人が朝学活で声をかけます
- ②ハンカチ(またはタオル)をだしてください。
- ③委員さんが忘れてしまった人の集計をします。

⇒毎日0人が目標です。



交換してね

毎日きれいなハンカチ、タオルなどの手ふきを持参しましょう。