ほけんだより ７月

２０２０年７月２日

貝塚市立第一中学校

保　　健　　室

　ようやく学校生活が本格的に始まり、学校にもたくさんの笑い声が戻ってきました。しかしながら、新型コロナウイルス感染症の動向については、今後第２波の到来が想定されているなど、予断を許さない状態はしばらく続きそうです。コロナウイルスが長期化することが予想され

る中で、どのような生活を送ることができるか、うまくこの状況と付き合って

いくことができるかを考えていかなければいけません。一人ひとりが意識して、

自分たちにできる予防法を実施し、学校全体で安全管理をしていきましょう。

**～新型コロナウイルス感染症～**

『新しい生活様式』を取り入れましょう！



ピロティに『新しい生活様式』の具体的な方法を掲示しています。一人ひとりが意識して生活するだけで、学校全体の安全管理となりますので、みんなで気をつけていきたいですね♪

みんなが

みんなのために

できることを！！



引き続き、おうちでもお願いしたいこと

□マスクや清潔なハンカチ、ティッシュを持参してください。

（マスクについては、忘れたり、ゴムがちぎれたり、汚れたりすることもあり

ますので、予備をもう一枚カバンに入れておきましょう。）

□毎朝体温を測ってから登校しましょう。

□発熱や風邪症状がある場合は、無理せず自宅で体を休ませましょう。

□登校前、帰宅後には、しっかりと手洗いをしてください。

□熱中症を防ぐため、十分な量の水分を持ってきてください。

　（人からもらわず、自分で持ってきてください。）

□早寝・早起きをし、朝ごはんを食べ、規則正しい生活を送りましょう。







「しんどい気持ち」は我慢しないで

まだまだ心配なコロナウイルス感染症により、やりたいことができなかったり、楽しみにして

いたことが中止になったり、「自粛」や「我慢」が続いていることも多いと思います。イライラ

したり、ケンカが増えてしまった人もいるかもしれません。

でも、悪いのはウイルスです。イライラしている人は、「この先どうなるのかな」という不安や、

目に見えないウイルスの怖さから、少し疲れが出てきているのかもしれません。イライラするの

は仕方がないこと、「こう思ってはいけない」という気持ちはありません。

でももし、「しんどいな」と感じたら、好きなことをして気分転換をしたり、

発散しましょう。家族や先生、友だちに相談することも忘れないでくださいね。



保護者様へ

成長曲線を利用したお知らせをお渡しします

　一人ひとりの成長をとらえるために、国の方針として、学校検診において身長・体重の伸びを線でつないだ成長曲線を活用しています。貝塚市では、専用のソフトを使って

下記の所見のあるお子さんを抽出し、お知らせを作成しています。

成長の経過を見ていく参考にしていただけたらと思います。

**中学校ではこのような場合にお知らせします**。

1：これまでと比べて、肥満が進んでいる

運動不足や過食による、単純性肥満の可能性もありますが、

疾病が潜んでいる可能性があります。

2：これまでと比べて、やせが進んでいる

排便の状態や食事の様子を観察し改善していきましょう。

生活リズムが変化していないのにやせが進んでいる場合は、

疾病が潜んでいる可能性があります。

3：肥満度が30％以上である（中等度～高度肥満）

肥満の状態が続くと動脈硬化や高血圧の原因となり、大人に

なってからも生活習慣病を発症するリスクが高くなります。

生活習慣の見直しを心がけてください。

１学期中の健康診断日程

7月 6日（月）内科検診　【１年生】　　７月20日（月）内科検診 【２年生】

7月10日（金）尿一次検査【全学年】　　８月 ４日（火）心臓一次検診【１年生】

7月13日（月）尿一次検査【全学年】　　８月 ５日（水）尿二次検査 【対象者】

※内科検診・心臓検診は体操服で実施します。体操服とマスクを忘れないようにしてください。

