



R. 2. 9. 1

東大和市立第一中学校保健室

2学期が始まって2週間が経ちました。生活のリズムは戻ってきましたか。

まだまだ残暑も厳しく、気温も不安定な時期は体調をくずしやすいです。体調管理をしっかりとこなっていきましょう。

また、新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、しっかりと手を洗ってください。外出後、食事前、トイレの後とはとくに念入りに手を洗いましょう。



健康診断が始まります

9月の予定

日にち	項目・時間	対象者
9月 8日（火）	腎臓検診（尿検査）①	全学年
9月10日（木）	腎臓検診（尿検査）②	8日未提出者
9月16日（水）	内科検診 9:00～	1組
9月17日（木）	内科検診 13:30～	3年生+2年AB組（対象生徒ジャージ登校）
9月23日（水）	心電図検査 9:00～	1年生+指示のあった人（1年生ジャージ登校）
9月24日（木）	内科検診 13:30～	1年生+2年CD組（対象生徒ジャージ登校）
9月30日（水）	心電図検査 9:00～	23日の欠席者

・学校での健康診断は、確定診断を行うものではなく、健康であるか、疾病や異常の疑いがあるかという視点で選び出すスクリーニング（選別）です。ご承知おき下さい。

★すべての検診において（校医検診・尿検査・心電図検査 等）一次検診・検査においては「異常なし」と診断された人にはとくに結果のお知らせ（用紙）はありません。これからも健康な体を保てるような生活を心がけてください。

また、異常がみられた（疑いも含む）人で、すでに医療機関へ受診している人にも学校検診の結果をお伝えする目的として用紙をお渡ししますので、ご理解ください。

保護者の皆様へ 今年度の定期健康診断について

新型コロナウイルス感染症予防の観点から、検診時に発熱していないこと、マスクを着用すること等の検診を受けるにあたってのいくつかの注意事項が教育委員会より示されています。ご理解と検温等のご協力をお願いいたします。

9月1日「防災の日」

★関東大震災が発生した9月1日（大正12年）を「防災の日」と定めています。

防災 家族会議 記録

避難・集合場所は？

連絡の取り方は？

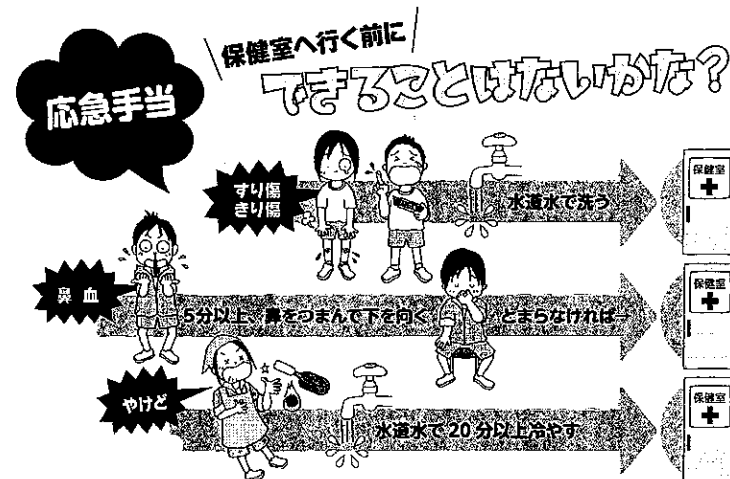
足りない備蓄は？

自分の身の守り方は？

年に1度は
家族全員で
確認しておこう！

2011年の東日本大震災から9年半が経ち、その間にも震災だけではなく豪雨災害などの自然災害が日本各地で発生しています。

日頃から、災害について考え「もしも・・・」のときに備えて物品を準備したり、家族で話し合ったりしておくことが大切です。ご家庭でも話し合ってみてください。



運動の準備は ふだんから

運動の前の準備運動は、急に体を動かすことでケガをしないようにしたり、心臓や肺を慣れさせたりするためにしています。この準備運動のように、ふだんから「準備」してほしいことがあります。

- ☐ すいみん…前日は早く寝ましたか？
- ☐ 食事…朝ごはんは食べましたか？
- ☐ 排便…うんちは出ましたか？
- ☐ 健康…体調はいいですか？
- ☐ ケガ予防…爪は短く切ってありますか？

元気に運動するためにも、気をつけるようにしたいですね。