

2022. 5. 30

5月のほけんだより

稜南中学校保健室 文責：池田

体育大会も無事に終わり、期末テストに向けて、勉強モードへ気持ちを切り替えてほしい時期です。

さて『マスク着用』について、新たな指針が出されました。

①登下校中は、ア：人との間隔を2m以上とること、イ：会話をしないこと、このア、イの2つとも守れていれば、はずしてかまいません。

②体育の授業の中での運動している時、運動部活動の運動している時、この場合はマスクをはずしてかまいません。

◆①②以外の場面はこれまで通りです。不織布、スポーツ用、ガーゼ、様々なタイプのマスクを上手に使い分けて熱中症を防ぎましょう。

健康チェックカードがそろいません😞😞

毎朝、登校してすぐに提出する健康チェックカードですが、体育大会の前くらいから出さない人が増えてきています。

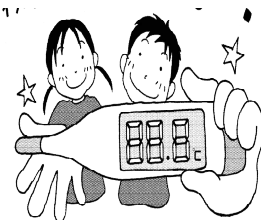
★自分の健康状態を知らせる証明書です。

★大人の場合、公共施設の利用時は、申請書や健康観察表をを出すのが当たり前です。

★自宅を出る前に、自分が感染症にかかっていないかを確認するのは、常識となりました!!

みんなが、安心して学校生活を送るために、登校している全員が『元気』であることを知らせてください。

凡事徹底・・・なんでもないような当たり前のことを徹底的に行うこと。ものすごく簡単で、大したことではないことでも、ルールはルール、破って良いルールは存在しません。小さなルールこそ、大切に守れるようにしましょう。



健康診断でわかることとわからないこと



健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。

不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早く

スッキリします。

「受診のすすめ」をそのままにしないでくださいね



健康診断でほめられました!!

1年生の心臓検診、3年生の内科検診、全生徒の歯科検診、どの健康診断でもみなさんの待つ態度が良いとお褒めの言葉をそれぞれにいただきました。

「中学生らしい挨拶ができて、きちんと静かに待つことができ素晴らしいですね。」と言われ、とても嬉しかったです。

そういえば、去年も同じようにほめていただいた記憶があります。ということは、きつと上の学年から下の学年へ受け継がれているのではないのでしょうか。これが何年も続いていくと『稜南中の伝統』『稜南の風』『稜南PRIDE』としてこの先もずっと残っていくことでしょう。

水泳道具の準備を

もうすぐ体育の水泳が始まります。1年前と比べて体が大きくなっている人も多いはず。もうそろそろ水着類を出して、1度着てみてください。体のサイズに合っていない物を着ると、危険な場合もありますので、サイズが合ったものを準備しておきましょう。