

ほけんだより 9月

令和2年9月1日
安田女子中学高等学校
保健室 No.5

9月に入りましたが、残暑が厳しい日が続いていますね。

今年は、夏休みが短かったため、夏の疲れが残っている人も多いのではないのでしょうか？休日は、しっかりと休養を取り、疲れをためないようにしていきましょう。引き続き、熱中症にも気をつけてください。

9月の保健行事

- ◆ 9月8日(火) (全学年) 内科検診
- ◆ 9月14日(月) (全学年) 耳鼻科検診 検診前日、耳の掃除をお願いします
- ◆ 9月17日(木) (全学年) 眼科検診

[保護者の方へ]

今年度新型コロナウイルス感染症の影響で例年6月30日までに終了しておりました定期健康診断がまだ終了していません。歯科検診につきましては、学校医と相談し、今後実施予定となっております。

これまで実施いたしました健康診断で、病院受診や検査が必要との家庭通知をお嬢様がもらわれていましたら、なるべく早めに医療機関等へ受診をよろしく願いいたします。

検診中は「3密」にならないよう意識して行動しましょう！

～ 中学校保護者の方へ～

<発育評価の実施について>

身長、体重の測定値をもとに、発育評価を実施しております。発育評価を行うことにより、肥満ややせを早期に発見したり、成長に関する障害の疑いがあった場合には受診をお勧めしたりすることができるようになりました。

については、発育評価の結果、かかりつけ医への受診をお勧めする場合やご家族にお知らせする必要がある場合には、個別に「発育評価のお知らせ」を配付します。

発育評価の趣旨をご理解いただきますようお願いいたします。

◆◆◆ 新型コロナウイルスについて考えよう！ ◆◆◆

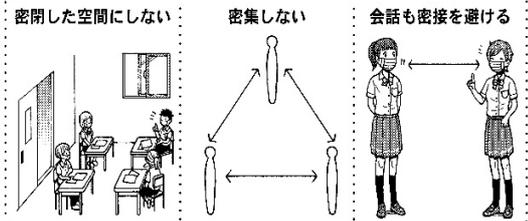
<新型コロナウイルスについて知ろう>

- ウイルスは、自分自身で増えることはできないが、粘膜などの細胞に付着して入り込んで増える。
- 新型コロナウイルス感染症は、飛沫感染または、接触感染によって感染する。
- 症状は、発熱・だるさ・せき・息苦しさ・嗅覚の変化・味覚の変化などがあるが、感染していても症状が出ない場合があり、その人たちが、知らないうちに感染を拡げてしまうことがある。

<新型コロナウイルス対策>

- 換気など周囲の環境を衛生的に保ち、正しい手洗いの方法を身につける。マスクを着用する。
- 感染症を予防するには、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが有効である。
- ウイルスから、自分自身を守るため、そして、大切な人を守るため、「3密を避ける」「不要不急の外出を避ける」、「近い距離で大声で話さない」等の感染症の予防策の徹底が必要である。
- 行動が制限されている中でも、家族や友人と、「3密」を避けて工夫した交流をすることで心身の健康を保つようにする。

◆新型コロナウイルス対策：3密を避けよう◆



新型コロナウイルスに対する偏見や差別をなくそう！

新型コロナウイルスと戦っている人たちに心援しよう！



★★ 9月1日 防災の日 ★★



覚えておこう
自分でできる

応急手当



必ず必要？

非常用持ち出し袋 チェックリスト

玄関や枕元など、持ち出しやすいところに置きましょう。

<input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> レインウェア <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 予備電池、携帯充電器 <input type="checkbox"/> 救急用品 (ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など) <input type="checkbox"/> タオル、ブランケット <input type="checkbox"/> 洗面用具、歯ブラシ、歯みがき粉	<input type="checkbox"/> 食品 (カップ麺、レトルト食品、ビスケット、チョコレートなど最低3日分あると安心！) <input type="checkbox"/> 衣類、下着 <input type="checkbox"/> 紐なしの運動靴 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> マッチ、ろうそく <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> ペン、ノート <input type="checkbox"/> 防犯ブザー	感染症対策にも <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール <input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 体温計	女子はさらにプラス <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> サニタリーショーツ <input type="checkbox"/> 中身の見えないゴミ袋
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

貴重品 (通帳、現金、健康保険証など) も持っていきましょう！