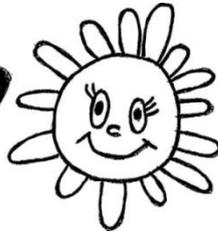


ほっとスマイル



～ほけんだより～ NO. 10

2020. 6. 24 (水)
加東市立社中学校
保健室

今年度の健康診断について

学校が休校となった影響で、健康診断を後らさざるを得なくなりました。身体測定・視力検査については6月上旬に実施しました。今後、市の規定に沿って、新型コロナウイルスの感染拡大防止を考え、感染リスクが低いものや学校生活で重要な検診をできるだけ早めに行います。

感染症対策として、検診医にはフェイスシールドや使い捨て手袋の着用、生徒には3密を避ける等の対策を行って実施します。日程は決まり次第お知らせします。

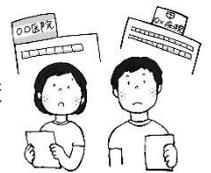


視力検査の結果をお知らせします

健康診断の結果は、**専門医の受診が必要な場合のみお知らせ**しています。

本日、視力検査の結果について配布しました。受診されたら、「**受診報告書**」を担任にご提出ください。

健康診断の結果一覧については、全ての健康診断が終了した後、全校生に配布します。



「学校の新しい生活様式」 習慣になってきましたか？ チェックしてみよう



- 毎朝、自宅で検温し、保護者にサインをもらい、健康観察カードを持ってきている。
- 検温を忘れた場合・健康観察カードを忘れた場合は、教室に入るまでに職員室で検温している。
- 手洗いをしている。
 - 登校後 トイレの後 給食前 掃除の後 体育の前後 部活動の前後
- 手洗いは、石けんを使って、30秒以上している。
- ハンカチを忘れず持参し、ポケットに入れている。
- トイレでは、スリッパに履き替え、きちんと揃えている。 **最近揃っていないことが多い…**
- マスクは、校内では基本的には着用しているが、体調や状況（暑さ・息苦しさなど）に応じて、自分で「する・しない」の判断をしている。 **熱中症予防も大事！時々新鮮な空気を吸おう**

保護者様へ
毎朝、自宅でお子さまの体調の確認・カードのサインをお願いいたします。



保健部「歯の標語と絵のコンクール」を実施！結果は昇降口掲示板を見てね

約100年前のアメリカ

ある実業家の本当のお話

ある実業家の男性が、コックさんを5人も雇って、世界中のおいしいものを毎日食べていました。

ほとんど動かさずご馳走を食べ続けていると、ブクブクに太り体調がどんどん悪化。太り過ぎを理由に保険の加入も断られ、いろいろ試した健康法もどれも失敗でした。

でも、「本当におなかかすいたときに、



新鮮なものをシンプルに調理する」という工夫と一緒に「よくかんで食べる」を実践。数カ月後には体重が減り、体力は回復、筋肉もついてきたのです。

よくかむと、ゆっくり味わいながら食べることができ、食べる量も減るので健康な体作りにつながったのです。

「ひとくち30回」が大切な理由を教えてくれる、本当にあったお話でした。



よく言われる「ひとくち30回」実は私も最近意識して実践中。やってみると、時間や心に余裕がない時は早食いになっているなあ…と色んなことに気づきます。

唾液は、口の健康や清潔を保ち、消化を助けるなどたくさんの作用があります。ぜひみんなも、実践してみてくださいね★

