

ほけんだより 9月

©少年写真新聞社2020

2020.9.4 第二中 保健室

健康診断を実施しています。

いつもの年は、中学校生活を、楽しく健康に過ごせるように年度初めの1学期に健康診断を実施しています。

しかし、今年度は健康診断を、2学期に行っています。

(※身長・体重・視力(全員)、聴力検査(1,3年)は1学期に実施しました)

健康診断の目的は、次の3つです。

- ①からだがどれだけ大きくなったかを知るため。
- ②自分では気づいていない病気をみつけて、早く治療するため。
- ③自分のからだのことをよく知り、自分自身が健康になるための目標にとりくむため。

健康診断は、あなた自身の今と将来の健康を守るために受けるものです。



新型コロナウイルス感染症感染予防対策をしながら、健康診断を実施しています。

発熱があるなど、体調が悪い時は、受けないでください。別の日程や方法で、後日受けることが出来るように連絡します。

今後の9月の



9月 8日(火)	朝	尿検査(1次)	【全学年】
9月 15日(火)	午後	心電図検査	【1年全クラス】
9月 18日(金)	朝	尿検査(2次)	【未提出者と1次陽性者】
9月 29日(火)	午後	心電図検査2回目	【1年生欠席者等】

内科： 仁科先生(上野東1丁目)
高橋先生(春日町4丁目)
眼科： 檀上先生(蛭池東町1丁目)
耳鼻科： 湯川先生(寺内2丁目)
歯科： 星名先生(上野東3丁目)
江本先生(上野西2丁目)
学校薬剤師：川田先生(本町3丁目)



二中の学校医、学校薬剤師、学校歯科医、
紹介します。

健康診断で、疾病等所見が見つかりましたら、家庭通知をいたします。医療機関での診察を受けられましたら、家庭通知についています治療証明書等を、担任へご提出下さい。

二中の体育大会は、9月25(金)です。(雨天時は9月28日に延期) 準備は出来ていますか？

体育大会の練習も始まっています。熱中症&新型コロナウイルス感染症対策をしながらの体育大会です。体調が悪い時は参加を控えてください。

- ① しっかりと睡眠・栄養をとり、疲労回復を心がけましょう。
- ② 水分補給のために、お茶を必ず用意しましょう。(スポーツドリンクも可です。)
- ③ けがを防ぐために爪を切りましょう。



大人と違い成長期にあるみなさんの骨は、大人ほど強度が十分ではなく未成熟なため、けがをしやすとも言えます。

また、筋肉・腱の成長は骨よりゆるやかであるために、骨・筋肉・腱のバランスが悪い状態なのです。

スポーツ中のけがを防ぐために、ウォーミングアップとクーリングダウンは大切です。

自分の出番の前には、しっかりとウォーミングアップを!!いきなりダッシュはしないように!

