



# 10月 保健だより

令和2年10月2日  
大府南中学校  
保健室

朝夕は気温が下がり、秋らしさを感じる季節になりました。「秋」という文字には、「年月」「大切なとき」という意味があるそうです。テストが終わり、学校祭に向けて毎日があっという間に過ぎていきます。どの1日も大切なとき。そんな気持ちで毎日を過ごせるといいですね。

## 10月の健康診断

10月5日(月)	歯科検診 (みどり→1-1→1-2)
8日(木)	歯科検診 (2-2→1-3→2-1)
15日(木)	内科検診 (2年)
16日(金)	内科検診 (1年・みどり)

### 〈検診当日の給食後の歯みがきについて〉

今年度は感染症対策として流しでの密を避けるため、給食後はうがいのみにします。歯みがきをしたい人は歯ブラシを持参してもよいです。

### 〈検診当日に欠席した人について〉

今年度最後の実施日のため10月以降はありません。欠席すると今年度は受けられません。

**10月6日(火)から朝部が始まります!**

## 健康観察カードの提出について

毎日提出している検温のカードについて、朝部のときの提出方法についてお知らせします。

- ① 朝部に参加する前に、**昇降口のクラスのカゴに提出してから朝部に参加**します。
- ② カード忘れや検温忘れの人は、活動前に顧問の先生へ伝えて対応してもらいます。

9月から、カードの回収を昇降口で行っています。校舎に入る前に健康状態を確認するために、昇降口に変更しました。朝部が始まっても、活動前に健康状態の確認を行うため、必ず昇降口でカードを提出してから参加しましょう。**部活動に参加する前後の手洗いも忘れず**に行いましょう。

## 保護者のみなさまへ

### 【心電図検査の結果について】

7月に実施した心電図検査の結果が学校へ届きました。南中では、結果を学校医の安井先生(やすい内科:内科,小児科,循環器内科)に診ていただき、9月25日(金)に該当生徒と学校医の先生が直接お話しする「健康相談」を実施しました。治療のお知らせを配付します。定期的に主治医の先生等に診ていただいている、すでに受診が済んでいる場合は、配付する治療のお知らせに保護者の方でその旨を記入していただいても構いません。

何かご不明な点等がございましたら、担任または養護教諭(早川)へご連絡ください。

### 【こんな時はお知らせください】

- ・新たにアレルギー症状が出た時
  - ・緊急連絡先や勤務先に変更があった時
  - ・体調で気になることがあった時
  - ・かかりつけ医療機関を変えた時
  - など
- 学校生活で配慮の必要なことなどありましたら、常時ご連絡いただければ幸いです。



天高く...



## 気持ちの良い季節を元気に満喫する方法



爽やかな陽気の屋間に比べ朝晩は気温も低く、寒暖の差が激しいこの時期は体調を崩しやすいため注意が必要です。

引き続き感染症予防を意識して行い、健康的な生活を続けていきたいですね。下の4つの項目はできていますか。

<p><b>1</b> 食欲の秋、栄養補給</p>  <p>でもその分、運動もね</p>	<p><b>2</b> こまめに衣服の調節を</p>  <p>汗の始末も忘れずに</p>	<p><b>3</b> 秋の夜長...</p> <p>どんな夢を</p>  <p>見ようかな。</p> <p>睡眠時間も十分確保</p>	<p><b>4</b> 忍び寄るウイルス...</p>  <p>手洗い・うがいの習慣を</p>
---	---	--	--

## 気温に合わせて衣替え

10月になり朝夕は涼しくなってきましたが、日中の気温は30℃近くなる日もあり気温差が大きく、体調を崩しやすい時期です。このような時期は、衣服での体温調整が大切になってきます。

学校祭をめぐりに学校での「体操服生活」が終わり「制服生活」に戻ります。南中では「衣替えの日」という決まった日がありません。気温に合わせて自分で考え、上着を脱いだり着たり、肌着で調節したりして、気持ちよく過ごしたいですね。



## 学校祭に向けて



テストが終わると、学校祭の練習・準備が始まります。コロナ禍で感染症対策をして行う学校祭ですが、待ちに待った行事ですね。

一生懸命取り組むがゆえに、けがや体調不良につながってしまうこともあります。

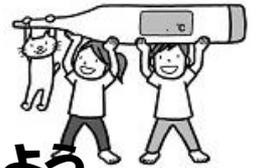
運動不足からのけが、水分補給不足からの体調不良につながらないように、練習の時から気を引き締めて取り組みましょう。

タオルや水筒の用意も忘れずに。

当日は帽子も着用可です。



## 自分の健康は自分でしっかり管理しよう



自分の体の具合が分かるのは、やはり自分自身。しっかり自己管理するためにも、毎朝、自分の健康状態についてチェックする習慣を身に付けたいですね。

- 熱は高くないか
- 体のだるさはないか
- 咳は出ていないか
- のどの痛みはないか
- 鼻水、鼻づまりはないか
- 頭痛、腹痛、関節痛はないか
- 下痢、便秘はしていないか
- 吐き気、気持ちの悪さはないか

インフルエンザの予防接種が始まってきています。発熱や風邪症状があると、「インフルエンザ?」「新型コロナウイルス??」と不安になる時期でもあります。

登校前の時点で、発熱等の風邪症状がある場合や、少しでも「いつもと違うな」と体調に不安がある場合は、無理をせずに自宅で休養しましょう。

無理をしない理由は「自分の体調を整えること」と「感染拡大防止」のためです。

「発熱等、風邪症状での欠席」の場合は、「出席停止」の扱いになります。朝の欠席連絡は、保護者の方から学校へ連絡してもらおうにしましょう。