

# ほけんだより 7月

城西中学校 保健室  
令和2年7月15日 No.3  
文責 養護教諭 柳町 咲妃

## マスクを正しくつけよう!

マスクは感染症予防に効果的ですが、正しくつけないと意味がなくなってしまいます。また、暑い中でのマスクは危険な場合もあります。マスクを正しくつけましょう。

①マスクは鼻と口の両方をおおう。

マスクから鼻が出ている人、マスクをあごにしている人をよく見かけます。鼻と口を出しては、ウイルスを防げません。しっかり鼻と口をおおいましょう。

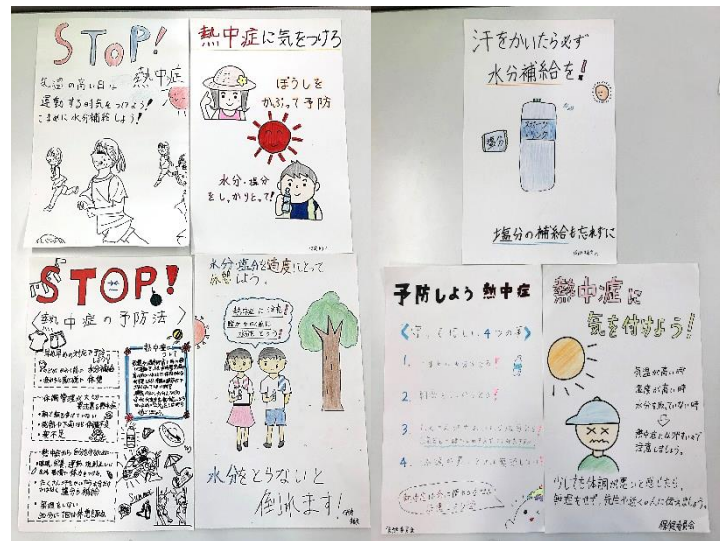
②登下校や運動をするとき、お互いに手を伸ばして届かない距離がとれる場合には、マスクを外す。

暑い中マスクをしていると体に熱がこもってしまいます。無理せず外しましょう。また、文部科学省から届いた2枚目の布マスクを本日配付しました。活用してください。



## 保健委員の熱中症予防ポスター完成!

保健委員会の1, 2年生で熱中症予防を呼びかけるポスターを作成しました。ポスターを作りながら、熱中症について学ぶこともできました。学校のいろいろな場所に掲示する予定です。来週あたりから梅雨明けにより気温の上昇が予想されています。保健委員のポスターを見ながら、熱中症予防に取り組みましょう!



まぎらわしい、その症状...

筋肉痛 頭痛 だるさ 発熱

コロナ? 熱中症?

確実に予防できるのは熱中症です!

## 健康診断などの日程を調整中です

本来なら4月~6月に実施する身体測定や健康診断ですが、新型コロナウイルス感染予防のため延期しています。現在の時点で決まった日程をお知らせします。なお、今後も流行状況等により、変更になる場合があります。

日程	項目	日程	項目
7月17日(金)	尿検査一次	10月9日(金)	内科検診
7月27日(月)	尿検査一次未提出	10月27日(火)	
8月21日(金)	尿検査二次	11月27日(金)	
8月26日(水)	尿検査二次未提出	11月5日(木)	歯科検診
9月29日(火)	身体測定	11月25日(水)	

