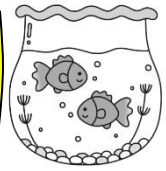
保健だより



令和２年６月26日
川口市立戸塚中学校　保健室

　学校がスタートして１ヶ月が経ちました。
学校では、コロナウイルス感染防止対策のため、下校後の消毒や、検温の徹底、手洗い指導など対策をしながら過ごしているところです。
　この一か月保健室では、長い休みが明けて、体や心がついていかず、来室する子も少なくありませんでした。反対に、久しぶりの学校に元気いっぱい楽しそうな姿も多くみられます。
保護者の皆様、お子様の様子はどうでしょうか？
感じ方や、考え方は人それぞれです。７月から７時間授業、週６登校が始まります。心も体も疲れがたまってくる時期と思いますので、お子様とよく話をしていただき、何か気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

健康診断について



日時	検査内容	対象者
7 月 2 日（木）	尿検査 1 次	全員
7 月 3 日（金）	尿検査 1 次予備日	未提出者
7 月 15 日（水）	尿検査 2 次	2 次検査対象者、1 次未提出者
8 月 25 日（火）、27 日（木）	耳鼻科検診	1 年生
9 月 3 日（木）	内科検診	1 年生、2-7,3-9
9 月 9 日（水）	心臓健診	1 年生、選別者
9 月 10 日（木）	内科検診	2 年生
9 月 16 日（水）	内科検診	1 年生
9 月 17 日（木）	内科検診	2 年生
9 月 23 日（水）	内科検診	3 年生
9 月 24 日（木）	内科検診	3 年生

延期していました健康診断の日程が決まりました。検診の際は、感染予防に十分に配慮した上で実施します。
また、コロナウイルスの感染状況によっては、再び延期することもあります。
７月は尿検査がありますので、提出日の厳守をお願いします。

大切なのは、自分で考え判断すること

外出することや、学校生活を送ることを制限されてきた３ヶ月間が終わり、「日常」というものを少しずつ取り戻しつつありますが、まだまだ制限のある現状において大切なのは、「自分自身で考えて判断し、行動する」ことです。

いくら先生たちが、皆さんの使った教室を消毒しても、手洗いや規則正しい生活など、自分で予防をしなければ、自分自身を守ることは出来ません。
暑さで具合が悪くなった時、マスクをつけたままでいたら熱中症になって倒れてしまうかもしれません。
久しぶりの運動で、自分のペースを考えずに動いていたら体調が悪くなるかもしれません。

どんな時でもどんな場面でも、大切なのは、自分で考え、良いと思える選択をしていくことです。
コロナウイルスの広がりで、制限のある今だからこそ、自分自身の行動を振り返ってみましょう。

今月の けんこう３択クイズ

【１】熱中症の予防には、
水分だけでなく、
あるものを少量とることが
すすめられているけれど、
それはなに？
①塩分
②糖分
③脂肪分



【２】１日のうちで、
紫外線が強いと
されている
時間帯はどれ？
①午前６時～９時
②午前10時～午後２時
③午後３時～６時



【３】汗が出てくる２種類の
「汗腺」と
呼ばれるところは、
エクリン腺となに？
①アパクリン腺
②アプクリン腺
③アポクリン腺



答え　【１】①　【２】②　【３】③