保健だより

附属岡崎中学校
NO. 7

学校が再開して、徐々に慣れてきたころでしょうか。しかし、長い休校の後の学校生活で、疲れがたまりやすくなっていると思います。しっかり心も体もリフレッシュしてくださいね！

定期健康診断について

身体測定 視力測定 聴力測定 （1・3年のみ）	６月25日（木）・26日（金） 1年－25日（木）２・３限 2年－25日（木）１限 3年－26日（金）１・２限 ※欠席者は随時、保健室にて実施
内科検診	１年：７月22日(水)　13:15～
	２年：６月24日(水)　13:15～
	３年：６月29日(月)　13:15～

・身体測定は、体操服を忘れずに！
・内科検診は、女子のみ、下の体操ズボンを忘れずに！

延期していました定期健康診断について、６月２２日（月）から実施可という連絡が、岡崎市医師会・岡崎市学校保健会より入りました。つきましては、左表の通り進めていきます。ただし、今後感染者が発生した場合は、さらに延期します。

眼科検診・耳鼻科検診・心電図検査・尿検査については現在未定ですので、分かり次第お知らせします。令和２年度に限っては、健康診断は年度内までに実施することになっています。

日傘で熱中症予防＆ソーシャルディスタンス

ネットから画像をお借りしました！男の子用の日傘もあるようです！

熱中症予防のひとつ

暑さにたえられる体になること→『暑熱順化（しょねつじゅんか）』をしよう！

暑い中で徐々に活動を増やしていく

体育・部活動・登下校を活用！

プラス ＋

しっかり**水分補給**
（汗が多いときは塩分補給も！）

附属中では、スポーツドリンクを持ってきてよいことになっています。また、授業中の水分補給も可です！上手に水分をとりましょう！