



# 保健だより



附属岡崎中学校

NO.10

短い夏休みでしたが、健康に過ごすことはできましたか？いよいよ2学期がスタートします！早寝・早起き・朝ご飯を心がけ、暑さに負けない体づくりをしましょう！

さあ2学期のスタートです...とは言っても **気分ののらないへ**

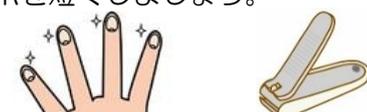
<p>暑いから シャワーだけ...と言わず 心身の疲れもとれてぐっすり眠れるよ</p>  <p>ぬるめのお風呂に ゆっくり入ろう</p>	<p>朝ギリギリまで 寝ていたいところですが</p>  <p>少し余裕をもって 起きてみよう</p>	<p>暑くて食欲も 落ちこみ気味...?</p>  <p>バナナ1本でも 牛乳1杯でも 何か口に 入れてこよう</p> <p>朝食を必ず食べよう</p>
---	--	---

## 救急の日

9月9日は



けがや熱中症を防ぐために、自分でできることはたくさんあります。次のことを意識して、健康で安全に過ごしましょう。

<p><b>けが予防</b></p>	<p><b>爪は適度に切ろう！</b> 時々、長い爪の人を見かけます。自分のためにも人のためにも爪を短くしましょう。</p> 	<p><b>準備運動をしよう！</b> 準備運動が不十分だったり、急に運動をしたりすると、肉離れなどになる可能性が高くなります。</p> 	<p><b>早寝・早起き・朝ご飯を心がけよう！</b> 規則正しい生活は、けがと熱中症の両方を予防できます。また、感染症予防にも有効です。</p> 
<p><b>熱中症予防</b></p>	<p><b>水分をこまめにとろう！</b> 喉がかわく前に、少しずつ飲むことがポイントです。また、運動前の水分補給も効果的です。</p> 	<p><b>苦しくなったときは マスクく 熱中症予防</b> 熱中症の危険がある時は、人との距離を十分にとった上で、適宜マスクを外しましょう。</p> 	<p><b>早寝・早起き・朝ご飯を心がけよう！</b> 規則正しい生活は、けがと熱中症の両方を予防できます。また、感染症予防にも有効です。</p> 

## ～健康診断の延期について～

7月末に実施予定だった歯科検診と1年生内科検診は、新型コロナウイルス感染症予防のため、延期となりました。11月16日(月)の眼科検診は、今のところは実施を予定していますが、延期になる場合もあります。各種健康診断は、市内や周辺地区の感染状況を踏まえながら、再度計画をしていきます。(今年度に限っては、健康診断は年度内に実施することになっています)