

ほけんだより6月～登校開始直前号～

愛知教育大学附属名古屋中学校
令和2年6月10日

みなさん、オンライン授業はどうですか？

6月15日から登校が開始されます。始まる学校生活に期待する一方で、休校期間中にたまった心や体の疲れが出てしまう人もいるかもしれません。生活リズムを整えることで、そのような症状を和らげることができます。今のうちから準備をして、ペースをつかんでいきましょう。

また、「新型コロナウイルスにおける本校の取組について」は、保護者の方と一緒に、しっかりと読んでおいてください。

みなさんに学校で会えるのを、楽しみにしています！

学校再開にあたって…持ち物をチェックしましょう。



健康チェックカード

毎朝の検温の結果は書いてありますか？

また、かぜ症状があったり、体調が悪くなったりする場合は、登校を控えましょう。このような症状がある場合は、学校にご連絡ください。出席停止となり、欠席日数には含まれない場合があります。



ハンカチ・ティッシュ・マスク

ハンカチやティッシュは、手洗いのときや、咳エチケットのときに使います。清潔な物を持ってきてくださいね。

**登校したら、まず
手洗いをしましょう！**

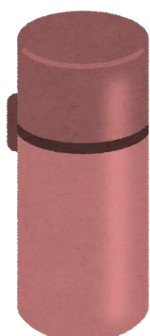


その他…
・食事前
・トイレの後
・移動教室の前後



ゴミ袋

外したマスクやティッシュなど、個人で出たゴミは、持ち帰ってもらいます。クラスにゴミ箱はありません。



十分な量の水分

感染症対策のため、各フロアに置かれていたウォータークーラーが使用禁止になりました。

これからの季節は、より十分な量の水分が必要になってきます。各自で、用意して持ってくるようにしてください。

暑さ対策については、次のページも見てくださいね。

急な暑さに気を付けて過ごしましょう。

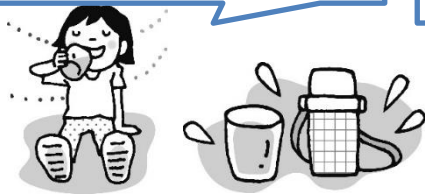
今年は、例年よりも、急な暑さで体調を崩しやすくなることが予想されます。

理由その1 マスクを着用することで、熱がこもりやすくなる。

理由その2 あまり外出しないことで、暑さに慣れにくい。

特に、**睡眠不足**や**朝食を食べていない**と体調が悪くなりやすいので、注意してください。

体調が悪くなったら水分を補給し、早めに涼しいところで休みましょう。



少しずつ、暑さに慣れること（「暑熱順化」）も大切です。お風呂に入ったり、軽く汗をかく程度の運動をしたりしましょう。
※ 十分な水分を摂るなどして、体調を崩さないように気を付けて行いましょう。



健康診断について

6・7月に行う予定の健康診断です。

| | 1年 | 2年 | 3年 |
|---|---------------------------------|---------------|---------|
| 発育測定 ・身長、体重 ・視力検査 ・聴力検査（1・3年） | 7月3日（金） | 7月1日（水） | 7月2日（木） |
| | 必要な人は、眼鏡やコンタクトレンズを忘れず持ってきてください。 | | |
| 心臓検診 | 7月6日（月）午後 | 該当者のみ、7月6日に実施 | |

☆ それ以降にも、内科検診、眼科検診、耳鼻科検診（1年と、2・3年は該当者のみ）、歯科検診、腎臓検診（尿検査）などがあります。日程が決まり次第、お知らせします。

☆ 安全な健康診断の実施のため、手洗いなどにご協力をお願いします。

SCによる相談活動

- ☆ 聞いてほしいことや相談したいことがある人は、教室か保健室前にある相談希望票に記入して、担任の先生または養護教諭に渡すか、保健室前の赤いポストに入れてください。
- ☆ 保護者の方のご利用も可能です。担任・副担任または養護教諭までお電話ください。
- ☆ 学校 HP「スクールカウンセラーによる相談活動について」もご覧ください。

[https://www.njaichi-edu.ac.jp/wp-](https://www.njaichi-edu.ac.jp/wp-content/uploads/sites/2/2020/05/0404059958310910cd8a1999043330cd.pdf)

[content/uploads/sites/2/2020/05/0404059958310910cd8a1999043330cd.pdf](https://www.njaichi-edu.ac.jp/wp-content/uploads/sites/2/2020/05/0404059958310910cd8a1999043330cd.pdf)

相談可能日（6月10日以降、7月まで）

| | |
|----------|-------------|
| 6月10日（水） | 14：30～17：30 |
| 6月12日（金） | 14：30～17：30 |
| 6月17日（水） | 14：30～17：30 |
| 6月19日（金） | 10：30～17：30 |
| 6月24日（水） | 14：30～17：30 |
| 6月26日（金） | 10：30～14：15 |
| 7月8日（金） | 14：30～17：30 |
| 7月15日（水） | 14：30～17：30 |
| 7月22日（水） | 14：30～17：30 |