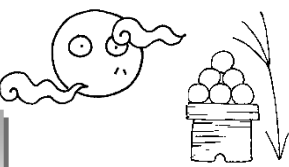


げんき September 9月

令和2年9月9日
久寺家中学校



もうすぐ☆体育祭☆

体調管理に気を配り、練習の成果を発揮しよう!

いよいよ今週末は体育祭! ということで、これから本番に向けて練習や準備が本格化してきます。9月に入ったとはいえ、昼間は30℃を超える予報ですので、引き続き熱中症の予防にも注意が必要です。熱中症の予防には、水分補給の他にも、十分な睡眠や朝食は欠かせません。休み明けから生活のリズムがくるったままの人は「早ね・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活を意識して、早く学校生活のペースを取り戻しましょう!

スポーツの秋 ☆ 準備運動をしっかりと行いけがをしないように細心の注意を払うのは当然ですが...
もしけがをしてしまったときはどうする!?

9月9日は 救急の日

あり傷 ...や切り傷などで出血しているときは...
水道水で汚れを洗い流し、
清潔なタオルやガーゼで傷口をおさえて血が止まるのを待ちます。

はな血 鼻を叩いて下を向く。
なかなか止まらないときは、鼻の上部を冷たいタオルで冷やします。

RICE療法
おぼえておいてね♡
Rest: 動かさず安静に!
Ice: 氷のうなどで冷やす!
Compression: 伸びる包帯を巻くなどして圧迫する!
Elevation: けがしたところを心臓より高くする!

心配が残る場合は+受診してみましょう。
安静・冷却 圧迫・挙上!

《保護者の皆さまへ》

体育祭の練習が本格化してくるにあたり、熱中症予防には水分補給が不可欠になってきます。しかし水だけでは、汗と一緒に失われる塩分等の補給ができません。ご家庭でも水筒に入れるスポーツドリンクや麦茶などのご用意をお願い致します。



内科検診 栄養状態、心臓や肺の音、骨や皮膚の様子は?	眼科検診 目や目の周りに病気や異常がないかな?	耳鼻科検診 耳・鼻・のどに病気や異常がないかな?	歯科検診 歯や歯ぐきに病気や異常がないかな?
身体測定 身長・体重、どれくらい成長したかな?	健康診断が始まります からだの成長の様子や、健康状態を知るために、健康診断を実施します。各検診の前日は早寝をして体調を整えておきましょう。 CHECK!		視力検査 メガネをもっている人は忘れずに!
聴力検査 前日には耳掃除をしておこう!	尿検査 腎臓病や糖尿病の疑いがないかな?	心電図検査 心臓の動きや状態は? 病気や異常はないかな?	その他、学年によっては結核の検査をすることもあります。先生の指示をよく聞いて各検診に臨んでください。

1学期から延期になっていた健康診断の日程が決まりましたので、お知らせします

検診の種類	月日	時間	対象者
尿検査1次	9月16日(水)	朝の会前に提出	全学年
(尿検査1次予備日)	10月6日(木)		未提出者
尿検査2次	10月16日(金)		対象者のみ
(尿検査2次予備日)	11月5日(木)		対象者のみ
耳鼻科検診	9月16日(水)	13時~	1年生
心電図検診	9月18日(金)	9時~	1年生
歯科検診	9月24日(木)	9時~	全学年
内科検診①	9月29日(火)	9時~	2年生・3年1~3組
内科検診②	10月1日(木)	13時~	1年生・3年4~5組
3D入射角(側湾症)検診	10月12日(月)	9時~	1年生
低線量X線(側湾2次)検診	11月16日(月)	8時半~	対象者のみ
発育測定①	10月14日(水)	午前中	1・3年生
発育測定②	10月15日(木)	午前中	2年生・つくし

校医さんを紹介します



- 【内科医】 池亀 信 先生 (つくし野医院)
竹田 康 先生 (竹田内科医院)
- 【歯科医】 小田川 真 先生 (小田川歯科医院)
福山 博久 先生 (福山歯科)
- 【耳鼻科医】 阿彦 智明 先生 (あひこ耳鼻咽喉科)
- 【薬剤師】 富山 由夫 先生 (うさぎの薬局)