

# ほけんだより

平成 30 年 7 月 6 日 (金)

No.7

狛江市立狛江第一中学校

## 健康診断の結果をお渡しします。



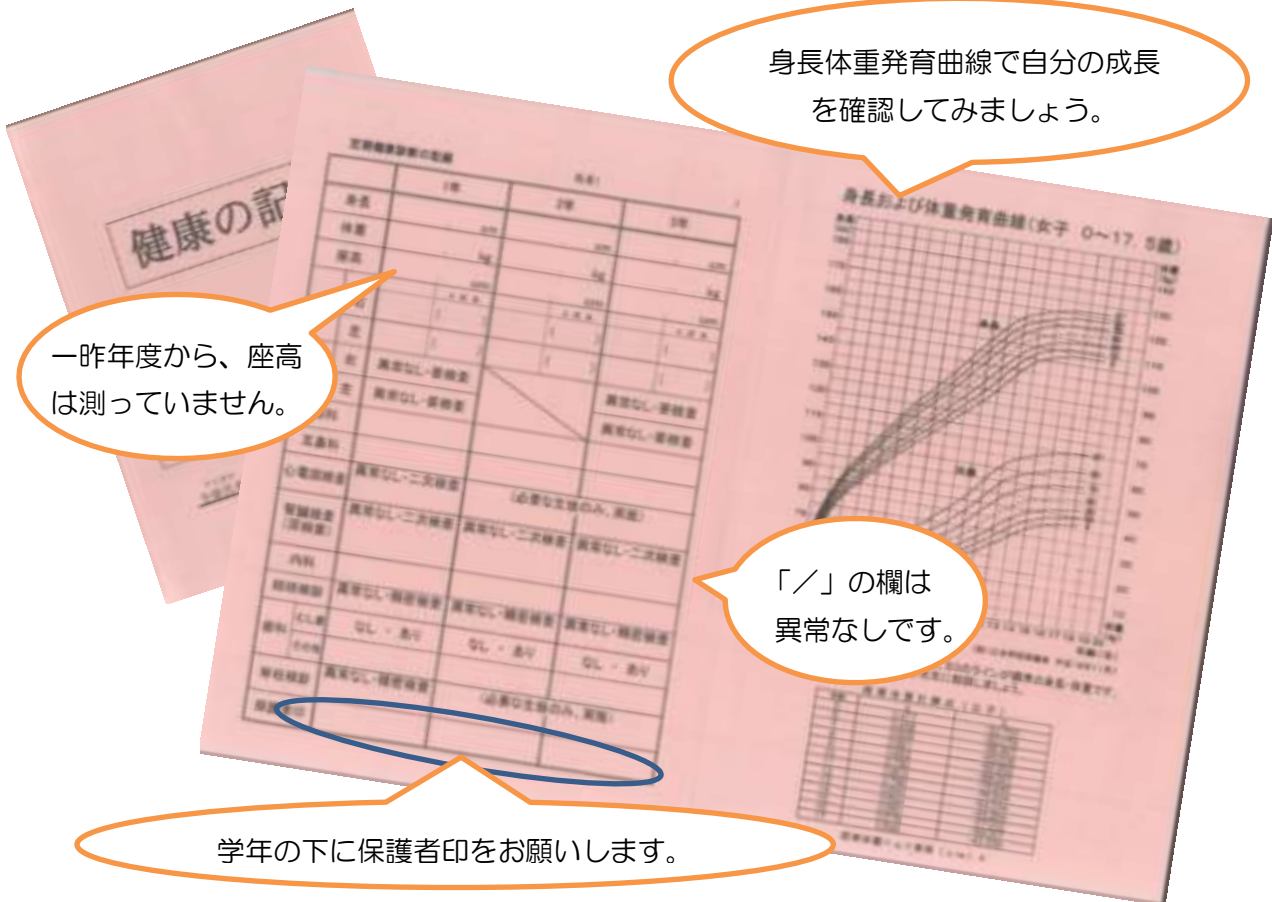
夏休み中に  
治療を済ませよう

4 月から 6 月にかけて実施した健康診断の結果を「健康の記録」に記入しました。この結果から、普段の自分の生活を振り返ってみてください。

現在まで、受診済み連絡票が届いている分は「受診済」の印を押しています。

お家の方に見ていただき、保護者印を押して

**7月13日(金)までに**学校に提出をしてください。



身長体重発育曲線で自分の成長を確認してみましょう。

一昨年度から、座高は測っていません。

「/」の欄は異常なしです。

学年の下に保護者印をお願いします。

- ★1年生は10月に<sup>せきちゅうそくわんけんさ</sup>脊柱側彎検査があります。2年生・3年生でも昨年の結果や内科検診の結果によって実施する人がいます。
- ★今後、病院を受診するにあたり、前に渡した健康診断のお知らせの紙を無くしてしまった場合は保健室まで来てください。もし、紙を持たずに受診した場合は、結果を保健室に知らせてください。

もうすぐ…

# 水泳指導が始まります



## 目や耳の治療は済んでいますか？

健康診断で耳鼻科や眼科の受診勧告を受け取った人は、水泳が始まる前に病院を受診し、プール参加の許可をもらってきてください。

## 水泳の前に気を付けてほしいこと



睡眠をたっぷりとる



朝ごはんをしっかり食べる



ツメを切っておく



体調を確認する

☆次のような症状のある人は、無理をせず、様子を見るようにしましょう。

- ・下痢や嘔吐
- ・目の充血や目やに
- ・耳が痛い
- ・皮膚がただれている
- ・ケガをしている



雷が鳴り始めたら…



## 雷から身を守ろう!

### ①建物の中に避難する



窓から離れ、なるべく部屋の中心にいること。

### ②自動車の中に避難する



金属の部分には触らず、なるべく車の中心にいること。

### ③傘は閉じる



とがった部分は下向きに。

開けた平地で建物や車の避難場所がないときは、「雷しゃがみ」で身を守る



- ・木の下
- ・建物の軒先

両手で両耳をふさぐ  
(雷鳴対策)

★かかとを地面から浮かせてつま先立ちする



頭を下げて、できるだけ姿勢を低くする

しゃがむ

★両足のかかとをくっつける