



愛川中原中学校

保健室

2023.7.3

No.6

6月から30℃前後の気温で、夏のような暑さでしたね。全国的に新型コロナウイルスが再び広がってきています。規則正しい生活を心がけ、感染症予防、熱中症にも気をつけて、元気に夏休みを迎えられるようにしましょう。

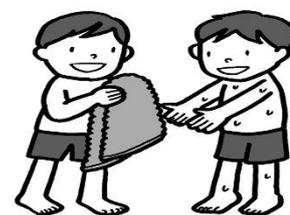
## プールが始まりました！ ※暑い季節の感染症にご注意



うがい手洗いを  
しっかりする



プールの前後は  
シャワーでよく洗う



タオルの貸し借りは  
必ず清潔なものを使う

## ★学校保健委員会を開催しました★

6/6(火) 専門委員会の時間に「毎日が楽しくなる眠りの話」というテーマで東洋羽毛の上級睡眠健康指導士の臼杵さんを講師に保健環境委員会生徒を対象にお話いただきました。

中学生の適切な睡眠時間、スマホの使用時間、朝ごはんの大切さも教えていただきました。どの学年も睡眠時間の確保がなかなかできていない実態があるため、中原中全体で意識するようクラスにも伝えていきました。



4月から実施してきた健康診断はすべて終了しました。

健康手帳を配付します！！



保健調査票記入等ご協力ありがとうございました。

学校での健康診断は病気の疑いがある場合にすべてお知らせを配付し、専門機関への受診をお勧めします。受診して「大丈夫です。」「このまま様子を見ましょう。」と診断される場合があることをご理解ください。そのほかの結果については、健康手帳でお知らせしておりますので、ご確認よろしくお願いたします。健康手帳は3年間通して使用する大切なものです。保護者印の欄に押印していただき、期日までに担任に提出をお願いします。

**7月3日(月) 配布 → 7月10日(月) までに提出**