

8月



ほけんだより



令和2年度
南砺市立平中学校

2学期が始まりました。今年は、いつもより夏休みが短く、学校で過ごすことが多いですが、暑い夏にはかわりありません。気温や活動内容を考えたマスクの着用や水分補給など、感染症予防と熱中症対策の両立を工夫して実践していきましょう。



生活リズムをととのえよう

夏休み中について夜更かしや朝寝坊をして生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？

生活リズムを戻すカギは、睡眠です。まずは、就寝時刻と起床時刻を決めましょう。



健康診断を開始します

新型コロナウイルス感染症のため4月から健康診断の実施を見合わせていましたが、感染予防対策を実施しながら、以下の日程で健康診断を実施します。

| 内容 | 日付 | 時間 |
|--------------|----------|--------|
| 心電図検査（1年生のみ） | 8月26日（水） | 13：15～ |
| 内科検診 | 8月28日（金） | 13：30～ |
| 眼科検診 | 9月14日（月） | 13：50～ |
| 耳鼻科検診 | | 14：05～ |
| 歯科検診 | 9月17日（木） | 13：30～ |

《お願い》

- ・ 検診に関する提出物が多くあります。診断する上での大事な資料です。期日までに必ず提出してください。
- ・ 学校医より再検査・精密検査が必要と診断された場合は、個別にお知らせします。早めに病院で診察を受けましょう。