



令和2（2020）年7月28日 伊丹市立西中学校

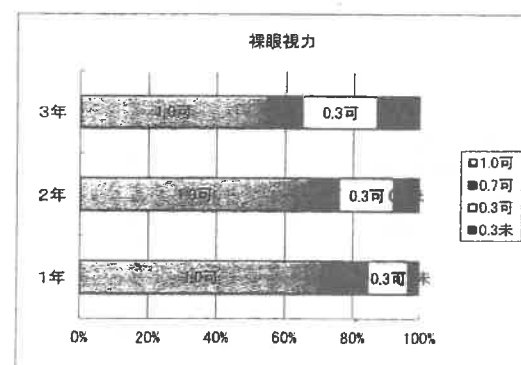
定期健康診断より

6月の身体測定・視力検査の結果

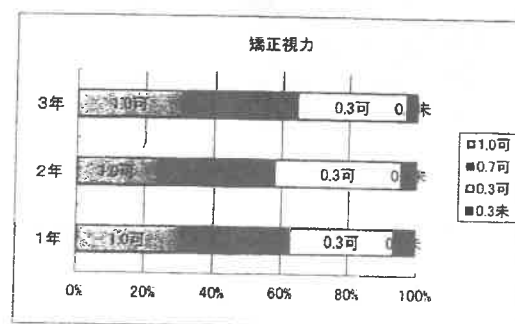
過日、視力検査の結果のお知らせを配布しました。
治療が必要な人は、夏休みを利用して早めに受診しましょう。

<身体測定>

		本校平均	
	学年	身長	体重
男子	1	154.6	47.8
	2	160.7	50.9
	3	165.4	54.7
女子	1	152.5	44.7
	2	155.0	48.0
	3	156.6	49.5



矯正視力（メガネ・コンタクトレンズ着用）
の結果をみると、0.7可以上の視力がある人は、
矯正視力者の61.8%でした。
特にメガネをかけている人で、
視力が十分でない人が多かったです。
今のメガネがあっているかどうか、
眼科を受診してチェックしてもらいましょう。



保護者様へ

新型コロナウイルス感染症の予防についてのお願い

新型コロナウイルス感染症に対して、現在、関東地方及び近畿地方においても感染の拡大が危惧される状況になってきました。兵庫県では直近1週間の移動平均が20人を超え7月23日に「感染増加期」に入りました。

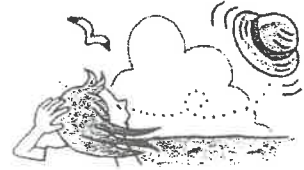
つきましては、次の通り「新しい生活様式」を実践するとともに、お子様の健康状態の把握ならびに感染症予防の指導について、8月1日（8月8日）からの夏期休業中におきましても日々の健康観察及び感染症の予防に努めて頂きますようお願いいたします。

記

- 日常の健康状態の把握
 - お子様の毎朝の検温、健康状態をご確認いただくようお願いします。
 - 健康観察表に、体温や体調の記入をお願いしますとともに、保護者の方のチェックを必ずお願いします。
 - 健康観察表は毎日、登校時に持参させてください。
 - ご家族についても、毎日、健康状態の把握をお願いします。
- 次の場合は、必ず学校へ連絡のうえ、家庭での休養をお願いします。いずれも出席停止として扱います。
 - 体温が37.5℃以上、または、健康観察表の風邪症状等6項目のうち1つでもチェックがある場合は家庭で休養してください。
 - お子様の感染が判明または濃厚接触者と特定された場合
 - お子様の同居家族が濃厚接触者に特定された場合
- 新型コロナウイルス感染症が疑われる場合の対応
 - 次のいずれかの症状がある方は、新型コロナウイルスに関する帰国者・接触者相談センター【伊丹健康福祉事務所】（平日9:00～17:30：Tel：072-785-9437／休日及び夜間：兵庫県コールセンター（総合相談窓口）Tel：078-362-9980）へご相談ください。また、学校へもご連絡ください。
 - ・ かげの症状や発熱が続いている（解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます）。基礎疾患等のある方は、これらの症状がある場合
 - ・ 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある
 - 新型コロナウイルスに関する帰国者・接触者相談センター【伊丹健康福祉事務所】から受診を勧められた医療機関を受診してください。複数の医療機関を受診することはお控えください。
 - 医療機関を受診するときは、マスクを着用し、手洗いや咳エチケット（咳やくしゃみをするときは、マスクやティッシュを使って口や鼻をおさえる）の徹底をお願いします。
- 新型コロナウイルス感染症の予防
 - 十分な睡眠・適度な運動・バランスの取れた食事を心がけましょう。
 - 手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前、トイレ後、咳やくしゃみ、鼻をかんだ後などにこまめに流水と石けんで手を洗ってください。
 - 咳などの症状のある方は、咳エチケットを行ってください。
 - 帰宅後は、手や顔を洗い、できるだけすぐに着替えましょう。
 - 部屋の換気を、1～2時間に一度、5～10分程度窓を大きく開け、室内の空気を入れ換えてください。

ほけんだより 8月

令和2（2020）年7月28日 伊丹市立西中学校

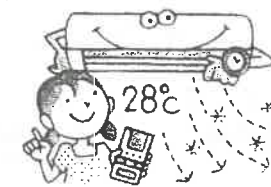


広がる青空にもくもくと沸き立つ白い雲。毎日、夏らしい景色ですね。
夏によく見かけるこの雲は積乱雲といい、発達すると雷や大雨を運びます。
急に空が暗くなったり、冷たい風が吹いてきたら要注意。空をながめて夏を楽しみつつ、天気の変化には気をつけてください。

冷房

上手につきあうヨシ

- 一日中つけっぱなしにしない
- 冷たい風が直接体に当たらないように
- 部屋の気温が28℃になるように



キケンな誘惑

こんなときどうする？

心と体を壊してしまうキケンな誘惑。はじめは「1回だけ」と軽い気持ちでも…。
やめられなくなったり、みなさんの将来をめちゃくちゃにしてしまうのです。

たばこ編

放課後、公園で同じクラスの友だちグループに会ったら…



- ・身長伸びがわるくなる
- ・運動能力や学力が落ちる



吸いはじめる年齢が早いほど、がんで死亡する危険が高い!

お酒編

友だちの家で宿題をしていると…



- ・脳や骨がうまく成長できなくなる
- ・性ホルモンのバランスが崩れる



大人よりもアルコール依存症になりやすい!

危険ドラッグ編

卒業した部活の先輩に久しぶりに再会。部活の悩み相談をしていると…



- ・「合法ドラッグ」と呼ばれていても違法
- ・体への影響は麻薬や覚醒剤と同じくらいキケン



お香やアロマオイル、バスソルトと偽っていることも!

大事なのは「はっきり、きっぱり断る」こと!

こんな言葉で

NO!

1本でもやめられなくなるからいらない

何が入っているかわからないのでいりません

興味ないからいらないよ

話を変える、その場を離れるのも方法のひとつ

体によくないから、やめよう

部活を大切にしているからやらない

用事を思い出したから帰る!

など

