



短かった夏休みが終わって2週間が経ちました。お盆明けすぐからの学校再開で、今までにない2ndステージの始まりだったと思います。さらに今年は厳しい暑さが続き、体調管理がとても重要になります。十分な睡眠で1日の疲れをしっかりとり、朝食を食べて栄養を摂ることを心がけましょう。朝は食欲がないという人もいるかと思いますが、少しでも何か食べる習慣をつけられるといいと思います。

## 【保護者のみなさまへ】

コロナウイルス感染症対応のため延期されていた検診の日程が決まりましたので、お知らせします。

|             |           |                  |
|-------------|-----------|------------------|
| 1<br>年<br>生 | 9月18日(金)  | 心臓一次検診、二次検診(心電図) |
|             | 9月23日(水)  | 内科検診             |
|             | 10月 2日(金) | 耳鼻科検診            |
|             | 10月 5日(月) | 心臓二次検診(胸部X線撮影)   |
|             | 10月 7日(水) | 内科検診             |
|             | 11月 2日(月) | 眼科検診             |
| 2<br>年<br>生 | 9月16日(水)  | 歯科検診             |
|             | 9月30日(水)  | 内科検診             |
|             | 10月 2日(金) | 耳鼻科検診(1~3組)      |
|             | 10月 9日(金) | 耳鼻科検診(4~6組)      |
|             | 11月 2日(月) | 眼科検診             |
| 3<br>年<br>生 | 9月 2日(水)  | 歯科検診             |
|             | 10月 8日(木) | 内科検診             |
|             | 10月 9日(金) | 耳鼻科検診            |
|             | 11月 2日(月) | 眼科検診             |

※腎臓検診の回収日は下のとおりです。

一次：10月6日(火) 二次：11月13日(金) 三次：12月3日(木)

※4月に提出していただいた問診票の中で、変更点がある場合には学校までお知らせください。

※歯科検診と1、2年生の内科検診は水曜日の5時間目に実施します。時間内に終了する予定ですが、下校時刻を過ぎてしまう可能性もあります。ご了承ください。

## けがをしてしまったら

9月9日は「救急の日」です。また2週間後には運動会があり、練習が本格化してきます。そこで今回は、自分でもできる応急処置について紹介します。部活や日常生活で、怪我をしたときの参考にしてください。



## 熱中症に注意しましょう

まだまだ暑い日が続くことが予想されます。熱中症にならないよう気をつけましょう。

### 熱中症予防の4つのポイント

- 規則正しい生活をする
- 体調に異変を感じたら、無理をしない
- 運動前に水分・塩分補給
- 休憩ごとに水分・塩分補給

- ☆ 体調に異常が見られたら、涼しい場所で安静にし、水分・塩分を補給しましょう。軽症と思っても、体調が回復しない場合は病院で診てもらってください。
- ☆ 1日の疲れは、その日のうちに十分な睡眠をとって翌日に残さないようにしましょう。
- ☆ 大きな怪我や病気をしないよう、一人ひとりが落ち着いた生活を心がけましょう。

### ★スポーツ飲料水を上手に選びましょう★

上手なスポーツドリンクの選び方は、栄養成分表示を見ると確認することができます。ナトリウム(塩分)や糖質(炭水化物)が入っているものを選びましょう。

- ・ナトリウム(塩分): 汗と一緒に体の塩分が外に出ってしまうので大切です。
- ・糖質(炭水化物): 水分補給効果を高め、エネルギーの補給に役に立ちます。