

## 西中!みんなで乗りこえよう!

学校が再開されました。久々の登校に嬉しさと不安とで心がワクワクドキドキしますね。

休業中には、西中生が健康で笑顔で過ごせるように、西中YouTubeを限定公開したり、各学年の分散登校日に保健指導をしたりしました。正しい理解のもと、行動していきましょう。

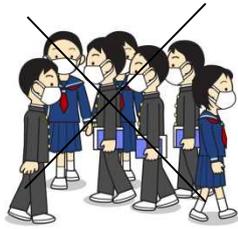
治療薬やワクチンが見つかるまでには、まだ時間がかかりそうです。だから、

①「3密」を回避しよう

②こまめな「石けん手洗い」をしよう



密閉



密集



密接



←多くの人がさわる所

①②を普段の生活の一部としてとらえ、クラスで団結して、西中みんなで協力して実行していきましょう。クラスターが起きたり、第2波に飲み込まれたりせずに、充実した中学校生活を送ってほしいと願います。

さて、健康だからこそ、勉強や運動に全力投球するので、健康診断を「心臓・腎臓」を優先して実施していきます。自分の健康を知るチャンスです。3密などに気をつけながら積極的に受けましょう。

では、現段階の健康診断の予定です。変更になる時は、その都度お知らせします。

## 1学期の健康診断予定 視力検査

④メガネを掛けている人は忘れず持参すること!

【視力検査徹底事項】

- ①3密を避ける
- ②黙って行動し、静かにする
- ③マスク着用
- ④事前に手指消毒
- ⑤各自、使い捨て遮眼子使用

こんな形



実施日	対象生徒
6/4(木) 5・6校時	2年
6/8(月) 6校時	1年1組・2組・4組
6/12(金) 5・6校時	3年
6/15(月) 6校時	1年3組・5組
6/19(金) 6校時	1年予備日

## 腎臓検診(尿検査)

④1回で忘れずに!!

- ④朝起きてすぐの尿を持ってくる。
- 朝は余裕をもって起きましょう。
- 尿容器等配布日 6/11(木)

わすれないでね



採尿日(早朝第一尿)		
実施日	6/12(金)	
予備日①	尿容器は捨てずに	7/7(火)
予備日②	〃	7/14(火)
予備日③	〃	7/29(水)

# 内科検診

④運動器検診は、問診票にチェックがあった生徒のみ実施し、なるべく密接時間の短縮を図る。

よって「今年度用の運動器検診問診票」の記入を、保護者と共に話し合ってください。

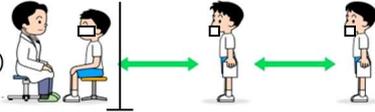
配布日	回収×切	対象生徒
6/2(火)	6/10(水)	1年、3年、2年1組
7/15(水)	7/22(水)	2年2組・3組・4組

【実施日はすべて木曜日の13:30~】

実施日	対象生徒及び順序
6/18	1の1(男女)→1の2(女男)→1の3(男女)
6/25	3の1(男女)→3の2(女男)
7/9	3の3(男女)→3の4(女男)→3の5(男女)
7/16	1の4(男女)→1の5(女男)→2の1(男女)
8/27	2の2(男女)→2の3(女男)→2の4(男女)

【内科検診徹底事項】

- ①3密を避ける
- ②黙って行動（会話厳禁）
- ③マスク着用
- ④事前に石けん＆手洗い手指消毒、事後に手指消毒
- ⑤医師は、生徒ごとに手指消毒と聴診器消毒



※服装：男女共に上下夏用体操着

※1年心臓検診は未定です。また、全学年の歯科検診・眼科検診・耳鼻科検診は、2学期に実施予定です。分かり次第お知らせします。



## 健康習慣を身につけよう！

- ①いつもポケットにはハンカチ・ティッシュ！  
給食用のハンカチ・ランチマットも忘れず持ってきてきましょう。
- ②こまめな石けん手洗い！
- ③咳エチケット（マスクの着用）
- ④1週間に1回はツメを切る、  
ツメ切りサンデー！
- ⑤水筒持参で、こまめな水分補給
- ⑥「密閉・密集・密接」をさける



↑上の①②③の補足

- ①毎日洗ったハンカチが大切です。
- ④ツメが伸びていると、手を洗っても不衛生&危険！！ツメは1日0.1mm伸びます。1週間で0.7mm伸びますので、ツメ切りサンデーを合言葉に、ツメを切りましょう。
- ⑤大きめの水筒がいいです。水道での密集を避けるためにも、水筒持参でこまめな水分補給をしましょう。マスクで忘れがちなので要注意！！水筒の衛生面も気をつけて！

共用してはいけません→



## 身体計測の結果

4月9日実施

あくまでも平均です。一人一人成長は違います。「みんなちがってみんないい」です。

（栃木県・全国は令和元年度の平均）

		身長 (cm)		体重 (kg)	
		男	女	男	女
1年	本校	153.2	149.9	45.4	43.1
	栃木県	153.0	151.3	45.6	44.2
	全国	152.8	151.9	44.2	43.8
2年	本校	157.8	153.8	49.2	47.9
	栃木県	159.2	154.7	48.9	48.0
	全国	160.0	154.8	49.2	47.3
3年	本校	165.7	157.0	57.1	51.7
	栃木県	164.9	156.0	54.2	50.5
	全国	165.4	156.5	54.1	50.1

