



令和2年8月6日
調布市立第四中学校
8月号 No1
養護教諭

分散登校、一斉登校が始まったと思ったら、あっという間に夏休みです。いつもと違う1学期のペースに疲れ気味の人もあるかもしれません。いつもより短い夏休みですが、心と体を少し休めてリフレッシュしてください。2学期もみなさんにお会いできることを楽しみにしています。

シャキッと早起き！3つのコツ

夏休み中は生活リズムが崩れがちです。特に、夜遅くまでスマホやゲームをしたり、ダラダラと2度寝をしたりしてしまう人は要注意です。下の3つのポイントを参考に早起きを心掛けて、夏休み中も生活リズムを整えておきましょう。

<p>★★★寝る前は照明を落とす★★★</p> <p>寝る少し前から間接照明などにすると、脳が「おやすみ」モードになりやすいです。</p> 	<p>★★★頭の中で「10時に起きる」と3回唱えて寝る★★★</p> <p>アラームに頼らず、自分で決めた時間を頭と体に覚えこませてから寝ましょう。</p> 	<p>★★★カーテンを開けておく★★★</p> <p>脳は光で目覚めます。カーテンを少し開けて朝の日差しを入れると自然に目が覚めますよ。</p> 
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

始業式の日身体計測

8月24日(月)は始業式後に身体計測を行います。メガネを使用している人は、メガネをかけているときの視力も測定するので、メガネを必ず持ってきてください。また日常的にコンタクトを使用している人は、コンタクトをしたまま視力を測定します。(コンタクトをたまにしか使わない人は、コンタクトをつけない状態で測定するので着用せずに登校してください。)



8・9月の健康診断スケジュール

8月	24日(月)	身体計測(全学年)	標準服(制服)、(メガネ・コンタクト)
	25日(火)	心臓検診(1年生)	ジャージ登校
	27日(木)	眼科検診(全学年)	
9月	2日(水)	内科検診(1年生)	ジャージ登校
	16日(水)	内科検診(3年生)	ジャージ登校
	24日(木)	耳鼻科検診(全学年)	
	30日(水)	内科検診(2年生)	ジャージ登校

～お詫びと訂正～

6月26日付で配布した定期健康診断のお知らせには、備考欄に「ジャージ持参」と記載しましたが、密になることを少しでも避けるため検診前に着替えをしないことにしました。

身体計測は「標準服」、心臓検診・内科検診・脊柱側弯検診は「ジャージ登校」とします。