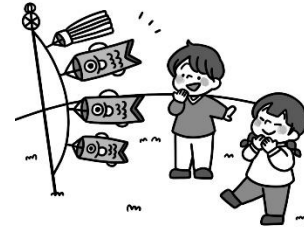


ほけんだより



令和4年5月 南花台中学校 保健室

今年のゴールデンウィークは、3年ぶりに緊急事態宣言などのコロナ感染症に関する通達が、でなかった連休になっています。10連休とはいきませんが、4月から新しい環境に慣れようとしてがんばっている心と体をゆっくり休める日が過ごせるといいですね。

5月は、健康診断がたくさん予定されています。できるだけ休まずに受けるようにして下さい。また、検査の結果は、歯科検診以外は、異常なしの場合はお知らせしません。異常ありの場合だけ配布しますので、できるだけ早めにかかりつけのお医者さんへ行ってください。

引き続き、登校時の健康観察カード、手洗い、マスク着用、換気などコロナ対策を実施しています。みなさんの協力が必要です。みんなで頑張ってください。

■ 5月の検診日程

- 5月6日(金)心臓1次検診 1年全
- 5月9日(月)検尿2次、検尿1次忘れ
- 5月18日(水)内科検診
- 5月20日(金)検尿予備日
- 5月26日(木)歯科検診

■ 検査結果のお知らせについて

先日は、耳鼻科と視力検査結果のお知らせを配布しました。もらった人は、できるだけ早めの受診をお願いいたします。

現在、受診勧告を配布しているのは、下記の3つになります。
(視力測定結果、耳鼻科検診結果、聴力測定結果)



★熱くなったり、寒くなったりと寒暖差が激しい季節です。特に、急に熱くなった時に、熱中症の危険があります

急な暑さに^{きゆう}ご^{あつ}用心^{ようじん} 寒暖の差が大きい^{かん だん さ おお}この時季の備え^{このとき季の備え}



脱ぎ着のしやすい服で^{ぬ き}体感温度を調節しよう^{たいかんおんど ちようせつ}



汗をかいたら清潔な^{あせ}タオルやハンカチでふこう^{せいけつ}



気温が高いときは^{き おん たか}こまめに水分補給をしよう^{すいぶんほきゆう}



外出のときは帽子をかぶり^{がいしゆつ}紫外線を避けよう^{ぼうし}

ので、水分はたっぷり持ってくるようにしてくださいね。体育の前、あとは必ず水分補給してください。



春夏の衣服におすすめの素材とは!?

5月になると、日差しが強くなり、暑く感じる日も増えてきます。この時季をなるべく快適に過ごすために、衣服の素材に目を向けてみませんか。



衣類に最も多く使われている素材。肌触りが良く、吸湿性や通気性に優れているため、Tシャツやブラウス、下着、タオルなど幅広く使われている。



通気性がよく、涼しい着心地が特徴。



化学繊維の中でよく使われている素材。綿が混ざったものもある。最近では、汗を吸っても素早く乾いて、サラッとした着心地が続く「ドライ(速乾)Tシャツ」も人気。

◆新型コロナウイルスに関する相談窓口について



風邪症状や、発熱、のどの痛みなどありましたら、まずは、かかりつけ医に電話でご相談ください。夜間休日などで困った場合は、下記の相談窓口でご相談ください。

- 新型コロナ受診相談センター(大阪府) 06-7166-9911
- 新型コロナ陽性者の方の相談窓口 0570-05-5221

*受診された結果、コロナ感染が疑われ、PCR検査等受けられている場合は、学校にもご連絡をお願いいたします。