

ほけんだより

令和4年6月 南花台中学校 保健室

6月になりました。今年は、全学年宿泊行事を予定しています。修学旅行は1日より広島方面へ行きます。1、2年生は貝塚方面へ宿泊学習に行きます。テントをはってキャンプを楽しむようです。どちらもお天気がよいといいですね。

この時期は、熱中症の危険が高くなります。気温だけではなく、湿度が高い日、風がない日など、熱中症になりやすい気候があります。水筒とハンカチは必ず持ってきてください。また、毎日の生活も気をつけてください。寝不足は熱中症だけでなく、様々な疾病につながります。できるだけ早く寝るようにしましょう。

■検診関係

○心臓2次検診があります

6月7日(火) あやたホール

対象者には、事前にお知らせを配布しています。

当日は、体操服で検診をうけますので、忘れないようにしてください。

○眼科検診があります。

6月8日(水) 1年生全、2、3年生対象者

事前の問診表のご提出ありがとうございました。



○検診結果をお知らせしています。

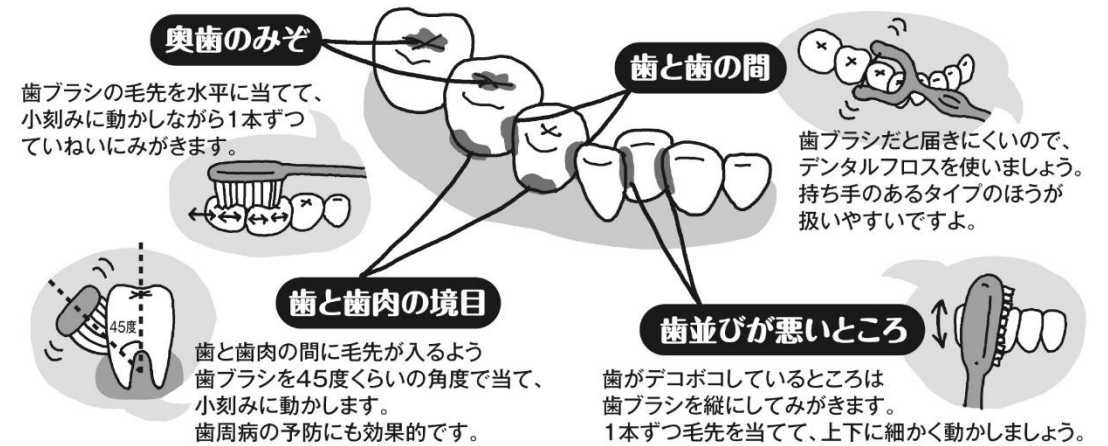
- 歯科検診結果(全員配布)
- 内科検診結果(異常のあった人のみ)
- 検尿結果(異常のあった人のみ)

5月中に終わった検診結果をお知らせしています。受信勧告をもらった人は、できるだけ早めに、病院受診をお願いいたします。また、結果がわかりましたら、学校までご提出よろしくをお願いいたします。



■6月4日は虫歯の日

みがき残しやすい場所とみがき方のポイント



■熱中症を予防しよう



マスクをしての生活は、熱がこもりやすく、熱中症の心配が高まりますね。十分な水分がとれるよう、水筒を毎日もってくるようにしましょう。水筒はもってきているのに、ほとんど飲まずにいる人、いませんか? 休み時間ごとに少しずつこまめな水分補給を心がけましょう。寝不足も熱中症になりやすい要因の一つです。しっかり栄養補給、水分補給、睡眠をとって、みんなで暑さを乗り越えましょう!

そろそろ熱中症にご用心

熱中症って暑い夏にだけなるもの? いいえ、実は、梅雨どき~梅雨明けの時期も、注意が必要です! なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意してね。

- ① 始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③ 軽装(風通しのいい服装)を心がける。
- ④ 汗で失った水分や塩分をしっかり補給する。

