

ほけんだより6月

令和5年6月27日
白鳳中学校 保健室

曇りや雨の日が多くなり、蒸し暑い日が続いています。この時期は、いつもと同じように生活していても、体調を崩してしまうことがあります。少し疲れが出てきた人、何となく気分がスッキリしない人もいることでしょう。しっかりと「体の声」「心の声」を聴いて、自分の健康を自分自身で守れるようにしましょう！



熱中症 かもしれない

その症状

梅雨の時期も、注意が必要です!!



めまい
顔のほてり



こむら返り
足がつった



だるさ
吐き気・おうと



高体温
頭痛



・湿度が高いので、汗が蒸発しにくく、熱が体にこもりやすい。
・急に気温が上昇する日もあり、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節が上手くいかない。

水筒 持ってきて
いますか？



「水筒を忘れた!」「水筒の中身がもう空っぽ!」という声を、よく耳にします。学校で過ごす間の水分補給に十分な大きさの水筒を、忘れずに持ってくるようにしましょう。

そして、こまめに水分を摂るよう心がけましょう。特に、マスクを着用している時は、のどの渴きを感じにくいので、運動前後も忘れずに!

①: 風景のイラスト



健康診断が終わりました!

4月から実施していた健康診断が、全て終了しました。(色覚検査のみ、2学期に案内予定です。) ご協力ありがとうございました。欠席した場合は、ご家庭で受診していただくことになっています。案内を確認し、できるだけ受診をお願いします。全ての健康診断結果のお知らせは、7月の三者懇談で配布します。

～ お知らせプリントをもらった人へ ～

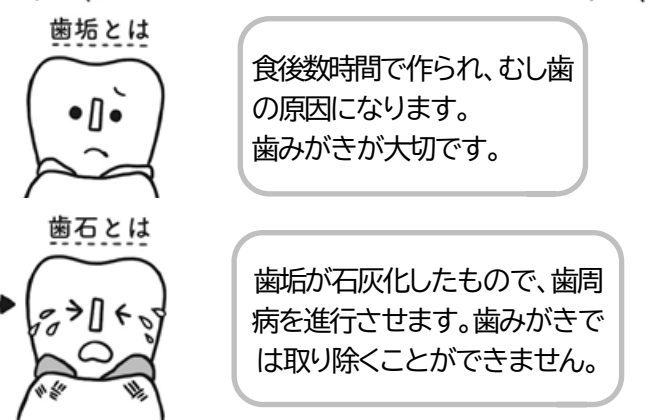
病気や異常の疑いがある人へのみ、結果のお知らせプリントを配っています。できるだけ早めに専門医を受診し、結果を学校に知らせてください。

「視力検査結果のお知らせ」を、5月に配布しました。かかりつけの眼科に行って、めがねやコンタクトを処方してもらった人が、その報告をしてくれています。また、「歯科検診結果のお知らせ」も渡しています。お知らせプリントをもらった人は、全員、「歯科受診結果」または「家庭での確認」欄に記入してもらい、学校へ提出してください。

歯の健康のために大切なこと



歯垢と歯石の違いって?



マスク 熱中症 に注意



～「感染症予防」と「熱中症予防」～
学校では、「熱中症予防」を優先し、運動中(体育や部活動)はマスクをはずしてもかまわないと指導しています。
熱中症は、命に関わることもあります。無理をせず、必要に応じてマスクの着脱を行い、熱中症にならないようにしましょう。