

ほげんだより



7月の保健目標
夏を健康に過ごそう

梅雨も明けていよいよ夏本番！

生活リズムを整えて暑さや疲れに負けない体を作ろう！

登校後や体育の授業の後に頭痛や気分不良（熱中症の症状）を訴える人が増えています。人と距離が取れるときは、マスクを外し、意識してこまめに水分補給をして、例年以上に、熱中症に気を付けるようにしましょう！



熱中症に注意！ 運動するときのやくそく



たいいくかん まど
体育館はドアや窓を
あ かせとお
開けて風通しをよく



すいぶん えんぶん ていきてき
水分や塩分を定期的に
と 取る（のどが渴かまえ
前に）



たいちよう わる
体調の悪いときには
むり をせず休む



すいみん ちようしよく
しっかり睡眠・朝食
たいちよう ととの
体調を整えておく

感染症予防のため、学校の冷水機は使用できません。かならず、水筒を持参して登校してください。



健康診断の日程

耳鼻科検診 7月13日、20日 9:30~
★耳、鼻を清潔にしておきましょう。

尿検査(2次) 7月21日、22日
★未提出の生徒は、これがラストチャンス！

歯科検診 8月13日、14日 8:30~
★家で、朝食後の歯みがきを忘れずに

※視力・聴力・心電図・内科検診は決定次第お知らせします。

耳・鼻・のどを大切に

耳鼻科検診では、耳や鼻、のどに異常がないか調べます。健康に学校生活を送るために、音の聞こえが悪かったり声が出にくかったり、勉強や周囲とのコミュニケーションに困るようなことがないか、検査するのです。聴力検査では、小さな音や高い音がきちんと聞こえているか、調べます。難聴や耳鳴り、めまいなどの病気の早期発見・早期治療のために、大切な検査です。検診や検査の前日は、耳掃除をしましょう。

保健室利用について



感染症予防の観点から、内科的対応（発熱、風邪症状等）と外科的対応を要する生徒の休養場所について利用スペースを分けるようにしています。そのため、熱はなくても学習を続けることが困難な場合には、保護者にお迎えをお願いしています。また、登校前は健康観察(裏面)をして、発熱・風邪症状等がある時は登校を控えてください。感染症予防へのご理解、ご協力をよろしくお願い致します。