

最近暑い日と肌寒く感じる日が交互に訪れていますが、皆さん体調を崩したり、気分がすぐれなかつたりしている人はいませんか。梅雨の時期に入り、じめじめする日や梅雨の合間の暑い日には熱中症に注意する必要があります。

衣服による体温の調節やこまめな水分補給で、体調管理を心掛けて生活しましょう。



6月検診のお知らせ

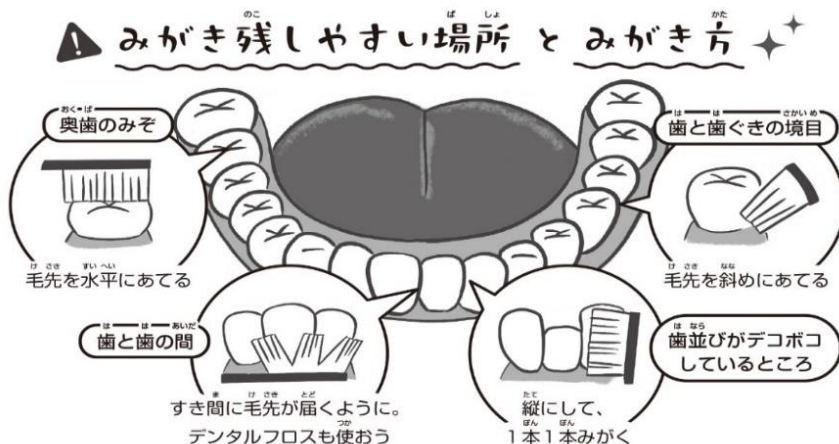
| 月日 | 項目 | 学年 | 連絡事項 |
|---------|-------------|-----------|-------------------------------------------|
| 6/3(月) | 内科・結核・運動器検診 | 3年 | ・前日：入浴と身体・下着を清潔にしておく。全員半袖短パン。 ※下着着用で実施 |
| 6/6(木) | 貧血検査 | 2年(同意者のみ) | ・採血量は少量です |
| 6/10(月) | 尿検査 | 未実施者・再検査者 | ・当日の朝に中間尿を取り、キャップをしっかりと閉める |
| 6/11(火) | 心臓検査 | 1年 | ・前日：入浴と身体・下着を清潔にしておく |
| 6/17(月) | 内科・結核・運動器検診 | 1年 | ・前日：入浴と身体・下着を清潔にしておく。全員半袖短パン。 ※下着着用で実施 |

歯を清潔に保ちましょう

皆さんは毎日歯を磨いていますか？

歯の健康は体の健康に繋がるため、本校では、「歯科検診」の受診率アップを目指しています。日常での歯磨きを丁寧に行い、口腔内の清潔を保つようにしましょう。

また、定期検診による早期発見・治療をし、いつまでも歯の健康を維持していきましょう。



熱中症に注意しましょう

疲労や体調不良などが重なるときは熱中症になってしまう危険があります。普段から生活リズムを整え、体調管理をしっかり行うようにしていきましょう。

マスクによる熱中症にも注意し、体育の授業・運動部活動の活動中・登下校時は、熱中症対策を優先し、マスクをしている人はマスクを外しましょう。

こまめな水分補給を心がけて過ごすようにしましょう。

