

ほけんだより6月号

菊水中学校

令和2年6月25日

6月に入り、毎日暑い日が続いていますね。梅雨になると気温が高いうえに湿度も高く、熱中症にかかりやすくなります。毎日必ず水筒を持参し、こまめに水分補給してください。また、今年は「マスク熱中症」という言葉が流行しています。マスクをしていると、のどの渇きに気付くにくく、水分補給を忘れてしまうそうです。のどが渇いてから水分補給するのでは、脱水は防げません。休み時間毎の水分補給をお勧めします。

熱中症

声をかけて仲間を守ろう



学校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。

特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、

つい無理をしてしまうことも…。

もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。

例えば…

無理してない？

水分とってる？

休けいしよっか

体調に変化はないか、お互いを気づかいながら運動を楽しめるといいですね。



学校健康診断が始まります！

今年度の健康診断がついに始まります。マスク着用、間隔の確保、器具の消毒等が有り、今までよりも時間がかかることが予想されますが、お忙しい中に来てくださる学校医の先生に感謝してしっかりと挨拶してください。また、結果はできるだけ早めに渡します。治療が必要な人は夏休みに病院受診をお願いします。

項目	日時	対象学年	場所
内科検診	7月2日(木) 14:00~	2-1、3年生	保健室
	7月3日(金) 14:00~	2-2、1年生	
歯科検診	7月7日(火) 13:30~	全学年	保健室
検尿2次	7月7日(火)	再検対象者	自宅
耳鼻科検診	7月17日(金) 13:30~	1年生	保健室
眼科検診	7月27日(月) 14:00頃	1年生	保健室

※1年生の心臓検診(心電図検査)は10月に実施予定です。

新型コロナウイルス感染症はまだ収束していません。マスクの着用、手洗い、手指消毒、換気、密にならないよう気をつけるなど、自分にできる感染予防を行いましょう。毎朝の健康観察カードも必ず記入をして持ってきてください。週末は保護者の確認印が必要です。