

ほけんだより



2021年6月11日
豊能町立吉川中学校
保健室 No. 3

6月号

6月は季節の変わり目で体調が崩れやすい人もいますが、毎日みなさんが元気に学校を過ごしている様子がみられてとても嬉しいです。これからもっと暑くなるので、熱中症など、体調に気を付けて過ごしましょう。

熱中症の予防をしよう！

熱中症には、こまめな水分補給は欠かせません。しかし、マスクを着用していることで、喉の渇きを感じられにくくなる傾向があることで、水分補給の機会が減少します。暑くなってきているので、熱中症予防を心がけましょう。

熱中症予防

- 時間を決めてこまめに水分補給をする。
(屋内でも、屋外でも、喉が渴いたと感じる前に水分補給をしましょう。)
- 室温が28℃を超えないように上手にエアコンや扇風機を使う。
- 熱中症の症状に気を付ける。
めまい、立ちくらみ、こむら返り(足がつる)、気分が悪い、頭痛など、いつもと違う様子であれば気を付けましょう。



健康診断の日程のお知らせ



6月



14日(月)	【耳鼻科検診】 13:25~	1年生 + 3年1組
15日(火)	【耳鼻科検診】 13:25~	2年生 + 3年2組 + 3年3組
17日(木)	【内科検診】 14:00~	3年1組
23日(水)	【歯科検診】 9:30~	1年生 + 3年3組
24日(木)	【内科検診】 14:00~	3年2組 + 3年3組

7月



1日(木)	【歯科検診】 13:25~	2年生 + 3年1組 + 3年2組
2日(金)	【内科検診】 14:00~	1年生
12日(月)	【眼科検診】 13:25~	全学年
13日(火)	【内科検診】 14:00~	2年生
16日(金)	【心臓検診】 9:00~	1年生 + 2、3年生の対象者

※心臓二次検診の日程は未定です。

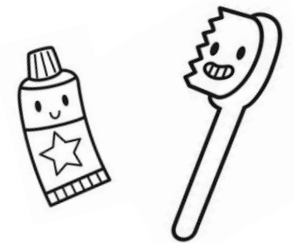
健康診断の日にちや服装、持ち物が 学年・クラスによって違うのでしっかり確認しましょう！

耳鼻科検診について（西前先生）

☆ 診てもらう順序は、**右耳 → 左耳 → 鼻 → のど** です。



- 検診までに**耳の掃除**しておくこと。
- 耳に髪がかからないよう、耳が見えるように結んでおくか、ピンでとめておくこと。
- 名札を忘れずにつけてくること。
- 並ぶ際は、先生の指示に従って間隔をあけて並びます。
- ☆ のどを診るときのみマスクを外します。



歯科検診について（加藤先生・北川先生）

- **北川先生**に診てもらうクラスは、朝食後、**歯磨き**をしてから学校に来ましょう。
- **加藤先生**に診てもらうクラスは、午後の検診になるので、**歯ブラシ**を持って来て下さい。昼食後、しっかり歯を磨いてから検査を受けてください。

7月1日に歯ブラシを持ってくるクラス → 2年生 3年1組 3年2組

内科検診について（平賀先生）



- 2・3年生は制服で登校して、男子はカッターシャツ、女子は上だけ体操服に着替えて検診を受けます。
- 1年生は体育の授業があるので、体育の後、着替えないようにしてください。
（汗をかいたり、汚れたりすると思うので、念のためシャツ・体操服の替えを持ってきましょう。）
- 検診の時は、マスクをつけた状態で行います。
- 聴診器は、一人診るごとに消毒を行います。
- 背骨をきちんと見るために上半身は服を脱いだ状態になります。
- 着替えや教科書などの荷物は、手提げ袋など、袋の中に入れて検診を受けます。

荷物や着替えを入れる手提げ袋などを必ず持って来て下さい。