



日	曜日	保健行事	対象	お知らせ
5	木	尿検査予備日	前回未提出者・対象者	★1 時間目の授業開始までに提出。 校内最終回収日です。
6	金	整形外科相談	希望者・対象者	9:00～9:30 ★次回は 7 月4日(金)です。
20	金	歯科検診予備日	欠席者	9:15～9:45
23	月	ユースヘルスケア相談 (産婦人科相談)	希望者・対象者	14:00～ ★次回は 7 月 10日(木)です。
26	木	精神保健相談	希望者・対象者	14:00～ ★次回は 7 月 17日(木)です。

《6月の健康管理相談員来校日》

5日(木)、12日(木)、19日(月)、23日(月)	★体や心の心配事があるときは、相談することができます。
----------------------------	-----------------------------

5月下旬から暑い日が続いています。夏バテにならないように意識して生活しましょう。

-
- A cartoon illustration of a young boy lying on his back, holding a tablet in his hands and a lollipop in his mouth. He is wearing a striped shirt and shorts. Above him is a wall-mounted air conditioner. Dotted lines around him suggest a cool breeze.

各検診結果について

○眼科(斜視・斜位以外)・耳鼻科・内科検診において、未受診の方もしくは医療機関への受診が必要と判断された場合は、水泳指導前までに医療機関を受診してください。受診後各検診のお知らせにある「報告書」を医療機関又は保護者が記入をして、提出お願いいたします。

前日までにやること

○爪は切っていますか？爪が伸びているとけがの原因になります。しっかり切ってください。切りすぎには注意です。
○アトピー症状等、肌荒れのある方は、こまめなスキンケアをするようにしましょう。

水泳指導がはじまります！

当日すること

○登校前には必ず検温をしてきてください。睡眠・食事をとり、いつも以上に健康管理をして授業に取り組みましょう。
○入水前は準備運動をしっかりとしましょう。



プールから出た後は…

○シャワーをよく浴びて、プールの水をしっかりと洗い流します。肌の弱い人は特に念入りに、洗い流しましょう。
○体や髪はよく拭き取りましょう。
※感染症予防のためにもタオルの貸し借りはやめましょう。



熱中症に注意！

これから暑い日が増えてきます。今の時期はまだ体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいといわれているので注意が必要です。

<予防と対策>

○こまめな水分補給 ○ほどよい塩分補給
○衣服の調整 ○十分な睡眠と食事

※喉が渴いたと思ったときは、体の水分がすでに不足している状態です。
喉が渴いたと感じていなくてもこまめに水分補給をしましょう。



<熱中症かな？と感じたら…>

○涼しい場所へ移動、衣服をゆるめ安静に
○冷やしたスポーツドリンクなどを補給
○エアコンやうちわ、冷却剤などで体を冷やす
※首筋やわきの下、太ももの付け根などが効果的です。

今年度は熱中症対策ウォッチ(ウェアラブルデバイス)を活用することで熱中症の未然防止を図ります。詳しくは5月23日に配布したお知らせをご覧ください。

<熱中症指数(WBGT)とは>

熱中症の危険度を判断するため、気温、湿度、日射・輻射など周辺の熱環境、風(気流)の要素を取り入れた基準のこと。熱中症を予防するため、WBGTを測定して「熱中症予防運動指針」に合わせて行動する。

気温	WBGT	熱中症予防運動指針
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止
31～35℃	28～31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休息)

GW明けから毎日、熱中症指数を計測し、保健室前と職員室前に掲示しています。移動の際に、確認してみてください。

