

☆! ほけんだより ☆! 6月

西中学校保健室

急に暑くなる日は熱中症に注意



梅雨の季節になりました。急に暑くなる日もあれば、涼しかったり、朝晩と昼間の気温差が大きい日があったり、湿気も多かったです。気圧が変動したり、気温差があったりすると、体は疲れやすくなります。睡眠・食事・水分をとることを大切にして体を整え、上手に乗り切りましょう。暑さにも慣れていきましょう。

びょうき よぼう きほん てあら 病気の予防・基本は手洗い



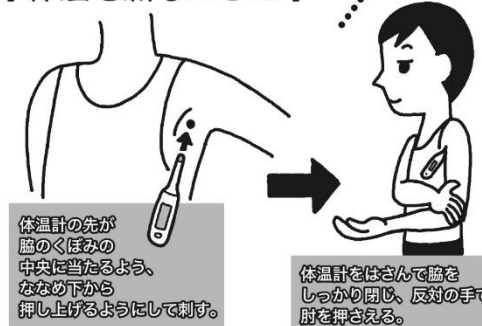
気温が上がり湿気が多くなる梅雨には、食中毒が増えます。新型コロナウイルス感染症の予防にも手洗いが大切で、日々みなさん気を付けているところですが、食中毒の予防にも手洗いが大切です。手の甲、特に指先に洗い残しが多く、利き手に洗い残しが多いので、特に意識してていねいに洗いましょう。

自分の健康状態を知り、しっかり管理を!

自分の体の具合が一番わかるのは、やはり自分自身。しっかり自己管理するためにも、毎朝、自分の健康状態についてチェックする習慣をつけましょう!

- ☐ 熱はないか
- ☐ 体のだるさはないか
- ☐ 咳は出てないか
- ☐ のどの痛みはないか
- ☐ 鼻水、鼻づまりはないか
- ☐ 頭痛、腹痛、筋肉痛はないか
- ☐ 下痢、便秘をしてないか
- ☐ 吐き気、気持ち悪さはないか
- ☐ 睡眠は足りているか
- ☐ 食欲はあるか

【体温を測るときは】



健康診断の結果をお知らせします

治療や再検査が必要な人は早めに医療機関を受診するようにしてください!



注：学校での健康診断は疾病・異常の疑いがあるものを選び出すスクリーニングです。そのため、専門医を受診した結果、「異常なし」と診断される場合があることも、どうかご理解ください。

視力検査や耳鼻科健診、眼科健診など終了した健康診断では、「病院で診てもらってください」などの「結果のお知らせ」をわたしています。からだの様子を確認したり、具合が悪いところの治療をすすめたりするものですが、ふだんの生活を振り返るきっかけにもなります。視力検査の結果がB、C、Dだった人は、スマートフォンやパソコンを長時間使っていませんか？ 生活習慣を確認してみてください!!!

内科健診の予定

6月 8日(火) 13:25~3年生

6月 9日(水) 13:25~2年生

6月14日(月) 13:25~1年生4クラス

6月22日(火) 13:25~1年生4クラス

半袖体操服・ハーフパンツが必要です。

準備よろしくお願いします!



保護者の皆様へ

◎各種健診の治療勧告書の受診結果における医療機関での文書料については、医療機関の責任で発行されるものであり、文書料を請求するかどうかについては、保険診療外であることから医師の自由とされています。医療機関によっては、請求されることもありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

◎ご家庭での健康観察(登校前の検温・風邪症状の有無等)について再度ご協力お願い致します。登校前に症状がある場合(持病など原因がはっきりしている場合を除く)は、登校を控えてください。また登校後、発熱に関係なく体調不良等の症状が認められた場合、早退の対応を取らせていただきますので、ご理解、ご協力のほどお願い致します。