



保健だより



「健康カード」お渡しします。

通知表といっしょにお家の方に健康カードを渡しました。

健康診断の結果を見て自分の健康の状況をチェックしてみましょう。

受診が必要な人には、「〇〇検診結果のお知らせ」をすでに配付しております。部活動計画や家の人の都合などを考えて、受診できる日をお家の方と一緒に早めに計画しましょう。

異常がない場合には、今後とも健康で過ごせるように、それぞれが夏休みの生活で気をつけることを自分に合わせて考え実践しましょう。



お家の人に押印してもらい、2学期の始業式の日に学校に提出してください。

自分の健康は、人任せにしたり誰かに守ってもらうものではありません。

自分の健康に関心を持ち、自分のことをよく知り、自分を大事に考えて下さい。



受診・治療（眼科、耳鼻科、

視力で受診を勧めた人168人、うち受診した人109名(64.9%)。

耳鼻科でなるべく早く受診(A)と言われた人88人、うち受診した人38名(43.2%)。

歯科受診を勧めた人137人、うち受診した人32名(23.4%) (7月10日現在)

歯科受診率はどの学年も20%台ですが、視力と耳鼻科は1、2年生(視力60~70%・耳鼻科50%)に比べて3年生(視力50%・耳鼻科20%)の受診率が低いようです。

3年生は今まで部活動に全集中で忙しい日々でしたが、少しずつ受験モードへの切り替えをしなければいけません。「忙しいから…」「時間がない」はNGです。健康な体があってこそ、勉強も部活動も頑張れるのです。3年生は、受験におけるの第一歩として、きっと夏休み中受診することになっているでしょう。1、2年生も部活動で忙しい人ほど、この夏休みを有効に利用して下さい。

受診が終わりましたら報告の紙を学校に提出して下さい

こんな人は 熱中症になりやすい!?



すると、その後…



熱中症を防ぐコツ

- 朝ごはん** 朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。
- 睡眠** 寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。
- 休けいと水分補給** 外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう