

ほけんだより

2023. 5. 30 (火)
平川市立尾上中学校

あっという間に5月も終盤です。運動会お疲れ様でした。熱中症等もなく終えることができて良かったです。6月は中体連地区大会や演奏会等がある人もいます。まだ朝晩と日中の気温差が大きく体調を崩しやすい時期でもあるので、基本的な生活習慣を整えるため、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて過ごしましょう。

～5月31日(水)は2年生内科(運動器・結核)検診です～

時間…13:30～ 場所…会議室

目的

→心臓や肺、皮膚などに異常がないか調べます。腕・脚・背中 of 骨や関節などに異常がないか調べます。

検診前日は…

→お風呂に入りましょう。手足のつめを切っておきましょう。

注意事項

- できるだけマスクを着用して受けましょう。(強制ではありません)
- 順番を待っているときは静かに並んで待ちましょう。



～今の時期から熱中症対策を忘れずにしよう～

日中の気温が高くなる日も増えてきました。急に暑くなった日は熱中症に要注意です!「熱中症は夏になるものでしょ?」と思われがちですが、この時期はまだ体が熱さに慣れていないので、激しい運動をすると熱中症の危険があります。油断せず、しっかり対策をしましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



★今後の健康診断の予定★

6月上旬…1年生色覚検査 ※希望者のみ
6月22日(木)…全校耳鼻咽喉科検診
6月30日(金)…貧血検査 ※希望者のみ

もう少し健康診断が続きます。

