



②健康診断の結果、受診が必要な人や所見があった人に通知をします。受診が必要な人は早めの受診をお願いします。（歯科は全員にお知らせします）

内科健診② 10日(火): 1年生、2年C組、前回欠席者

- ①目的：心臓の音、栄養状態、皮膚、背骨・運動器など、異常がないか調べる。
- ②順序：3年生と2ABで受けていない人（前回欠席者）→1A→1B→1C→2C
- ③服装：体育着の半袖、短パンで受けます。当日体育着を忘れないようにしてください。
- ④その他：プライバシーに配慮した診察を行いますが、医師が背骨や胸骨の異常の有無や皮膚の異常の有無等を確認する際に、脱衣を促したり、視診・触診をしたりすることがあります。

耳鼻科健診 13日(金): 1年生、3年生

13:30～

- ①目的：耳、鼻、のどに異常や病気がないか調べます。
- ②順序：1A→1B→1C→3A→3B→3C（出席番号順）

<事前準備>

髪：耳にかぶさらないよう長い人はピンやゴムでとめるか耳にかけておく。

耳：耳あかをとる。（傷つけない程度に、耳の入り口のみで大丈夫です。）

鼻：鼻をかんでおく。（鼻をかむときはやさしくかむ。）

のど：昼休みに歯磨き・うがいをしておく。

熱中症を予防しよう！！

★熱中症は命に関わる症状です。日頃から、予防のためにできることを確実に実行しましょう。

<熱中症予防のために>

☐	特に運動するときは、始める前・途中・終わってから、こまめに水分補給し休憩をとる。（暑い日はこまめな水分摂取・休憩をとるようにする）
☐	自分の体調に気を配り、不調を感じた時には、早めに先生に話す。
☐	暑い日には帽子等をかぶり、通気性・透湿性のよい涼しい服装にする。
☐	運動するときや、暑さを感じたときにはマスクは外すようにする。
☐	運動等を行った後は十分にクールダウンするなど、体調を整えてからその後の活動をする。（部活動後にも体調を整えてから帰るようにする。）
☐	運動の際には、気象情報や活動場所の気温や湿度、暑さ指数（WBGT）を確認する。
☐	運動時や暑い日は、互いに水分補給や休憩、体調管理の声をかけ合うようにする。
☐	日頃から、疲れをためないようにし、夜は早めに寝て寝不足にならないようにする。
☐	朝食は必ず食べてくる。朝食や昼食抜きで運動したり、暑い中での活動をしたりしないようにする。