



令和8年6月1日(月) 岩城中学校 保健室

## 6月の予定

- 6/3(水) 13:30~ 内科健康診断(全校)
- 6/10(水) 8:40~ 心電図検査(1年生)
- 6/17(水) 朝 尿再検査(対象者のみ)

部活動強調週間も始まり、3年生最後の総体に向けて各部で気合いを入れて練習に臨んでいることと思います。自分たちのベストを尽くせるように頑張ってくださいね。また、この時期は体が暑さに慣れていないことから熱中症に注意が必要です。下の4つのポイントを押さえ、6月も健康に過ごしましょう。

# 熱中症を予防しよう!

### point① 自分と仲間の健康観察

熱中症予防には、こまめに体調をチェックすることが大切です。普段と体調が異なる場合(風邪症状・下痢症状がある)は、無理をせず練習を休んだり、運動量を減らしたりしましょう。また、仲間に普段と違う様子が見られたら、「大丈夫?」と声をかけてあげましょう。

### point② 十分な栄養と睡眠

朝食欠食、睡眠不足は熱中症の危険因子です。なるべく8時間の睡眠時間を確保し、朝ごはんをしっかり食べることで、集中力UPにもつながります。



### point③ こまめな水分・塩分補給

気温や湿度が高い日は、体から汗として水分・塩分が失われていきます。のどが乾いていなくても、こまめに水分・塩分を補給しましょう。

運動部のみなさんは、運動前にも水分補給をしておく、熱中症予防になります。



### point④ 持ち物のチェック

水筒、塩分タブレット、帽子、冷却グッズなど、熱中症対策に必要な物を準備しましょう。飲み物が足りなくなると水分補給ができなくなる、ということが無いように、少し多めに準備しておく、と安心です。

## 保護者の方へ

### ● 検診欠席者の対応について

欠席等により検診を受けることができなかった人へ、再検査・拾い上げ検査のお知らせを配付しています。個別に指定の医療機関を受診していただくようお願いいたします。

- ※ 耳鼻科・眼科健康診断は、拾い上げ検査はありません。
- ※ 心電図検査、血液検査の拾い上げ検査は、6月30日となっています。それ以降は検査できません。

### ● 受診のお勧めをもらった人へ

各検診で所見のあった人へ、受診のお勧めを配付しています。なるべく早い時期に専門医を受診いただくようお願いします。

尚、歯科健康診断結果は所見の有無にかかわらず、全員へ配付しています。**中身を受け取った方は、保健ファイルの返却をお願いします。**

