

中間考査お疲れ様でした！次はいよいよ体育祭がありますね。

昨年度は、新型コロナウイルスの影響で行うことができなかったため今年は張り切っていることだと思います。ですが、新型コロナウイルスが終息したわけではありません。練習中も適度な距離を保ち、咳エチケット・手洗いうがい徹底して、今年度らしく体育祭を盛り上げていきましょう。

体調が良くないと感じたら、無理せずに自宅で十分な休養をとってください。



熱中症に注意！！

もうすぐで梅雨の時期に入りますね。湿気も多くなる時期ですが、気温もだんだんと上昇していきます。

睡眠不足や栄養不足は、免疫力低下だけでなく、熱中症の危険にもつながります。

熱中症にならないために、予防していきましょう！

★十分な睡眠・休養をとりましょう。

上にも書いたとおり、睡眠不足は、免疫力・注意力の低下にもなります。

睡眠がとれていないと普段なら平気な疲れもたまりやすくなります。

★朝・昼・夜しっかり3食とりましょう。

ジャンクフードばかり食べていませんか？栄養が偏ると、夏バテや体調不良にもつながります。

朝、昼、夜、決まった時間に食べて、生活リズムを作りましょう。

★意識して水分・塩分をとるようにしましょう。

運動後にも、水を一、二口くらいしか飲まない人をよく見ます。

体温調節には、汗で失った水分を補給することが大切です。塩分チャージやスポーツドリンクなどで塩分もと、脱水症状になることを防ぎましょう。

★今のうちに暑さに慣れる体づくりをしましょう。

運動を続けることで基礎代謝が上がり、さほど体温が上昇しなくても汗をかきやすくなります。

人は汗をかくことで体温を下げます。暑くなったときのために、今のうちから暑さに負けない体づくりをしていきましょう！

体調に変化を感じたら
無理せず近くの先生に
知らせてください！



運動前にも水分
補給を心がけて！



6月の健康診断

*耳鼻科検診

8日(火) 1年生 (13:30~)
2年生該当者 (14:00~)
3年生該当者 (14:10~)

大きな声で名前を
言ってください。

*眼科検診

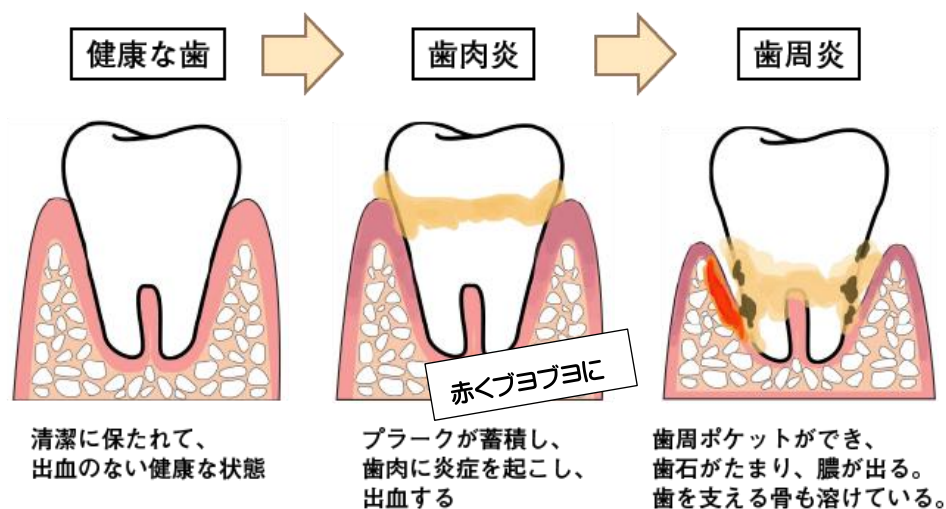
23日(水) 1年生 (13:30~)
2年生 (13:35~)
3年生 (13:40~)



歯科検診が終了しました。

今年も感染症対策をとった上での実施となりました。顎関節は、触診により検診するため、今回の健康診断では確認できていません。気になる症状がある場合は、かかりつけ医まで受診するようお願いいたします。

健康診断の結果、歯肉炎の生徒が多くいました。歯肉炎とは、歯肉に炎症が起きて赤く腫れたり、出血したりする病気です。軽い歯肉炎の場合、正しい方法で歯磨きをすることで、炎症を抑えることができますが、そのまま放っておくと歯周炎になってしまいます。歯はこれから一生使っていくものです。一つ一つ鏡を見ながら丁寧に磨いて、健康な歯を保ちましょう。



今回の検診で、受診が必要な生徒には、「健康診断結果のお知らせ」を配布します。その用紙を持って、かかりつけ医へ受診し、結果記入の上、学校まで提出してください。