

100%予防できる疾病～熱中症～

熱中症は適切な予防行動を取れば、100%予防できる病気です。「頑張り過ぎたから仕方がない」わけはありません。きちんと予防し、暑い日でも健康に過ごせるように気をつけましょう。

水分・塩分両方補給しよう！！ ※スポーツドリンク・経口補水液がお勧め

- ・運動**前**に飲む **重要** 運動前にすでに脱水が始まっている
- ・運動**中**も飲む 喉が渴かなくても飲む 症状が出ていなくても飲む
- ・運動**後**も飲む とにかく、飲む 運動後に出る症状を防ぐ

水・お茶は予防効果なし

熱中症予防は、水分以外にナトリウムやカリウムなどの微量栄養素が必要です。

糖分の摂りすぎが心配な人は、スポーツドリンクを水で1/2に薄めて飲もう。



熱中症予報の配信始めます～「classroom」保健室～

昨年度までは廊下に掲示していましたが、今年度から「classroom」から配信します。熱中症予報を参考に、体育や部活のある日は特に気をつけましょう。

環境省の熱中予防情報サイト(<https://www.wbgt.env.go.jp/>)でも詳しい情報を見ることができます。

5月・6月・7月の健康診断

検診名	日時		対象	目的:持ち物
聴力検査	5月23日(月)	午後	1年	耳の聞こえを調べる
内科検診	5月11日(水)	午後	1-7、1-9、2-10、3-1	心臓の音に異常が無いかを調べる 皮膚の異常が無いかを調べる 脊柱・胸郭に異常が無いかを調べる 運動器の状態を調べる
	6月1日(水)		3-2、3-3、3-5	
	6月22日(水)		3-7、3-8、3-9	
			※表に無いクラスは実施済	
尿検査	5月 9日(月)	朝 8:40	全学年	尿の中にたん白や糖が混じっていないかを調べる 腎臓の病気が無いかを調べる
	5月10日(火)		未済者	
	5月23日(月)		2次対象者 1次未済者	
眼科検診	6月6日(月)	午後	1年該当者	結膜や角膜などの異常が無いかを調べる
耳鼻科検診	6月23日(木)	午後	1年該当者	耳・鼻・のどに異常が無いかを調べる
歯科検診	6月8日(水)	午前	全学年 ※対象クラスが決まり次第お知らせします。	むし歯や歯周病が無いかを調べる 歯並び・顎関節に異常が無いかを調べる
	6月9日(木)			
	6月15日(水)			
	7月7日(木)			