

# ほけんだより 6月号

夢野台高校  
保健室

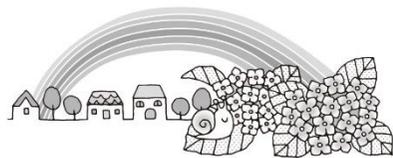


## 梅雨の季節になりました

嫌だなあと思う人も多いかもしれませんが。でも草木にとっては恵みの雨！美味しいお米が食べられるのも梅雨にしっかり雨が降るからです。

雨上がりの空には虹がかかることも。他にも雨降りのラッキーをいろいろ見つけてみませんか？

また、雨の日を快適に過ごすために靴下の替えやタオルを用意したり、自分で工夫をしてみましょう。濡れたマンホールや階段、廊下には要注意！！雨の日はいつもより早めに家を出て、あわてず登校してください。



## 6月の過ごし方で熱中症の危険度が変わる？！

蒸し暑い6月は、夏の暑さに耐えられる体作りの準備期間です。

体が暑さに適応していくと・・・

- ◇ 皮膚の血液量が増えやすい
- ◇ 塩分の少ないサラサラした汗が出る
- ◇ 体温が上がりにくい
- ◇ 水分補給で回復しやすい

⇒熱中症になりにくい！！

ところが、6月から冷房の効いた室内ばかりにしていると、体が暑さに順応していないので夏に熱中症になりやすいのです。体を暑さに慣らすには、軽い運動や半身浴をして汗をかくこと、冷房の設定温度は下げすぎず、涼しい時には外気を取り入れることが効果的です。



今はまだ、体が暑さに慣れていない状態です。梅雨の晴れ間や気温が急に上がった時は要注意。湿度が70%を超えている日に、屋内外を問わず激しい運動をする時には特に注意しましょう。



## 教育相談予定

6月	7月
19日(金)午後	3日(金)午後
	17日(金)午後

<相談時間>

午前… 9:30~12:30

午後… 14:00~17:00

<相談場所> カウンセリングルーム

\* 時間調整の都合上、2日前までに担任または保健室まで申し出てください。  
1学期の教育相談は、以上で終了です。



## 色覚検査について

希望者を対象に色覚検査を行います。1年生は6月16日(火)に配布されたお知らせのプリントをよく読んで、希望の有無を担任の先生に提出してください。

※6月19日(金)締切 全員提出

2・3年生で、今まで色覚検査を受けておらず、進路・職業選択をする中で検査を希望する生徒は、随時受付けますので、保健室まで申込書を取りに来てください。  
※検査には保護者の同意と押印が必要です。



## ※当面のお昼休みの過ごし方について※

通常授業が始まりました。昼食時にマスクを外すとどうしてもウイルス感染のリスクが高まります。飛沫感染防止のために、机を寄せて向かい合わせになったり大声で話しながらの食事は控えましょう。食堂やゆとりのスペースはルールや椅子の位置を守って利用してください。



## 健康診断が始まります!!

毎年の定期健康診断は、1年前と比べて成長しているか新たな病気にかかっているかを調べ、健康に学校生活を送れるかを調べます。

	健診科目	該当学年
6月18日(木)	尿検査	全学年
19日(金)	尿検査	全学年
23日(火)	内科検診	1年生
24日(水)	内科検診	3年生
25日(木)	歯科検診	1・3年生
30日(火)	内科検診	2年生
7月1日(水)	耳鼻科検診	1年生
2日(木)	歯科検診	2年生
3日(金)	耳鼻科検診	3年生
7日(火)	胸部X線・心電図検査	1年生
8日(水)	耳鼻科検診	2年生
9日(木)	検尿再検査日	再検査・1次未提出者
	眼科検診	1年生
29日(火)	検尿再検査予備日	再検査・1次未提出者
8月21日(金)	身体測定	全学年
	聴力検査	1・3年生
9月3日(木)	眼科検診	3年生
17日(木)	眼科検診	2年生



検診ごとに、所見のあった人にはお知らせをお渡ししますので、早めの受診をお勧めします。学校での健康診断はスクリーニングのため、受診した結果異常なしとなる場合もありますのでご了承ください。

すでに受診している場合は、新たに受診の必要はありません。主治医の指示に従ってください。受診された場合や以前と変更がある場合は、結果を保健室にお知らせください。



## 健康診断でお世話になる校医さんです



科目	校医名	病院名・住所	電話番号
内科	志伊先生	志伊内科医院 長田区四番町 6-2-2	577-2340
眼科	藤永先生	藤永眼科 長田区房王寺町 7-12-10	691-5705
耳鼻科	木村先生	耳鼻咽喉科木村医院 長田区二葉町 4-5-11	643-2570
歯科	西畑先生	西畑歯科医院 北区鈴蘭台南町 3-11-11	594-4182

