

ほけんだより 6月

R4.6/27 (月)

NO.4

岩沼高等学園

川崎キャンパス

こんげつ ほけんもくひょう
* 今月の保健目標 *

からだ せいけつ つゆどき えいせい き
体の清潔と梅雨時の衛生に気をつけよう



あせもの予防

くび ぜんめん ひじ うち がわ
できやすい首の前面、肘の内側、
ひざ うら がわ ようちゆうい
膝の裏側など、要注意!



かぜとお
コットンなど風通しの
よい素材の服を着る



あせ
汗をかいたら
こまめにタオルで拭く



あせ
たくさん汗をかいたら
着替える



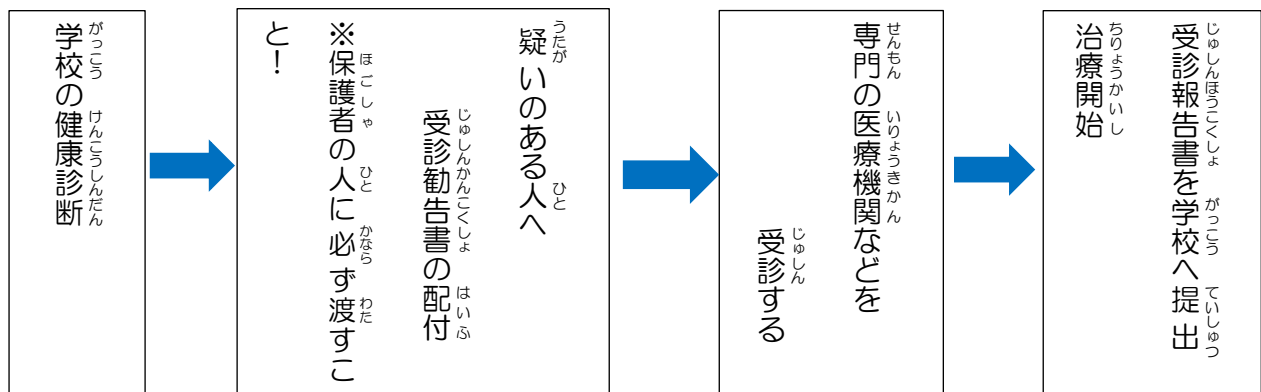
まいにち ふろ
毎日、お風呂や
シャワーで清潔に

けんこうしんだん しゅうりょう 健康診断が終了しました☆

けんこうしんだん しょけん せいと かくかていあ ちりょうかんこく はいふ
健康診断で所見があった生徒には各家庭宛てに7月に治療勧告を配布します。

けんこうしんだん うたが ひと み
健康診断は疑いがある人を見つけるためのものです。

しょけん ひと せんもん いりようきかん い けんさ う
所見があった人は専門の医療機関へ行って検査を受けるようにして下さい。



そろそろ熱中症にご用心

熱中症って暑い夏にだけなるもの？
 いいえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時期も、注意が必要です！ なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体が熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意してね。

- ① 始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③ 軽装（風通しのいい服装）を心がける。
- ④ 汗で失った水分や塩分をしっかりと補給する。



こんな日は熱中症に注意！



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い



風がない

マスクの着用について

熱中症対策が優先です

今後は感染症対策をしながら、熱中症を予防していくことが必要になります。

熱中症を予防するため、以下のような場合は、マスクを着用する必要はありません。ただ

し、外したときは、会話は控えること、距離をとることに注意しましょう。そして、

授業や担任の先生の指示に従いましょう。

体育の授業や部活動（運動）



通学・下校



周りの人との距離がとれるとき

※会話するときや人との距離がとれないとき（バスの中）などは、マスク着用です。