



ほけんだより

No. 3
愛鷹中学校 保健室
【H29.6.2発行】

6月になりました。先週は、3年生は修学旅行、2年生は自然教室、1年生は遠足がありました。暑くなり始めたばかりのこの時期や、疲れがたまっている時は体調をくずしたり熱中症にかかりやすくなったりします。元気な体づくりの基本“規則正しい生活”で元気にすごせるといいですね。

健康診断スケジュール<6月>

月	火	水	木	金	土	日
			1 ●内科検診① 13:15～ (1年全クラス・ 2年A,B)	2 尿検査キット 配付(二次 対象者のみ)	3	4
5 ●尿検査二次 (対象者のみ) 8:30までに 回収	6 ●尿検査二次忘れ (5日に忘れた人) 8:30までに 保健室へ!	7	8 ●内科検診② 13:15～ (2年C,D・ 3年全クラス)	9 *カラーテスター *セルフチェック シート 配布(全員)	10	11
← 歯と口の健康週間 6/4～10 →						
12 		14 ●耳鼻科検診 (1年生) 13:00～	15 ●耳鼻科検診 (3年生) 13:00～	16 セルフチェック シート 回収 (健康委員へ提出)	17	18
← 健康委員による「歯の健康づくり活動」をする予定です!(計画中) →						

6月15日の耳鼻科検診をもって、今年度の全学年対象の定期健康診断がおわります(1年生は9月にモアレ検査があります)。自分の身体の様子を知ることができましたか? 治療のお知らせをもらった人は早めに治療をすませましょう。



雨の季節はこんなことに気をつけて!

事故・ケガ



床がすべりやすく、カサで周りも見えにくいです。

食中毒



梅雨時は食中毒の原因となる細菌が増えやすいです。しっかり加熱を!

気温の差



むし暑かったり肌寒かったりして体調もくずしやすいです。運動をして汗をかいたらしっかりとふいて、体が冷えないように気をつけよう。水分補給も忘れずに!