

6月のほけんだより

NO.2
能生中学校 保健室
R3年6月1日

今後の健康診断について

検診内容(対象者)	日時	お知らせ
内科検診(1学年)	6月8日(水) 13:40~	
尿検査 (未提出者・2次検査者)	6月16日(木)	●対象者は、朝8:40分までに保健室に提出してください。 ●容器等が無い場合は、ご相談ください。 ●以前保健だよりでお知らせした日から変更になりました。
	6月28日(火)	
	7月12日(火)	
歯科検診(1学年)	6月16日(木) 13:40~	

◎検診結果で異常のあった方のみ、受診のお知らせを配布します。

お知らせの届かなかった方は「異常なし」です。

◎すべての検診が終わりましたら、マイヘルスに記入してお知らせします。

【欠席した場合について】

◎内科検診、歯科検診を欠席した場合には、学校医・学校歯科医に学校から予約をして保護者引率で受診をします。都合の良い時間をお知らせください。



おうちの方へ

歯科検診の結果 受診が必要な場合について

受診の必要があるお子さんには、結果をお知らせします。ご都合をつけられて受診されますようお願いいたします。

***就学援助制度**を申込みされたご家庭は、う歯治療分の医療券が発行されます。認定の決定及び医療券の発行は7月頃の予定です。医療券を受け取る前に歯科医院を受診される場合は、歯科診療時の領収書が必要となりますので、保管をお願いします。ご不明な点は、担当(高松)までお問合せください。

*お子さんの特性により歯科受診で不安や不自由を感じてお困りの方に「歯科受診サポートシート」(新潟県地域振興局作成)のご利用をお勧めします。詳細についての問い合わせ、またはご利用を希望される方は、担当(高松)までご連絡ください。



体育祭応援号

ほけんだより

令和4年6月1日
能生中学校 保健室
No.2

体育祭に向けて 感染症予防・熱中症予防のために

これだけは必ず行う! **3つ**の健康管理

1 現在の生活の定番!

毎朝の検温・石けんをつけて手洗いを確実に!

2 朝ごはん と 水分 を摂ってから 登校する

★ 急な暑さにまだ体が慣れていません。熱中症予防に、水分は必ずコップ1杯以上摂ってきます。

3 睡眠は たっぷりと

★ 睡眠不足は、体調不良に直結します。

寝ている間に、
200~1000mlの水分が
汗として体から失われています!

体育祭当日 健康で勝つための5つのチェック項目

- 1 **前日はいつもより早く寝て、睡眠を十分にとる。**
過信は禁物! 睡眠を十分にとってエネルギーを充電してきてください。
睡眠不足では走行後に倒れたり、けいれんを起こしたりします。
- 2 **水分補給用の水・スポーツドリンク等は、いつもよりたくさん持ってくる!**
- 3 **帽子・タオルを必ず持ってくる。**
頭や体を直射日光から守ります。
- 4 **競技の始まる前に、軽く水分を摂り、けが防止のために準備運動を行う。**
特に多いケガは、足首の捻挫と転倒による擦過傷です。
- 5 **爪を切っておく。**
爪を清潔にすると感染症の予防にも!



《マスクについて》

体育祭の練習、および当日は、マスクを持参しますが、熱中症予防の観点から屋外のグラウンドでは、十分に距離をとってマスクをはずしてください。近い距離でしゃべる時には、マスクをつける等配慮をしてください。

