

# ほけんだより 6月

苦楽園中学校  
保健室  
2021/6/11号

梅雨本番。大雨が降ったり、快晴で30℃近い気温になったりと安定しない天気が続いています。季節の変わり目でもありますが、体調を崩していませんか？ この時期は、食中毒や熱中症、気圧の変化による不調など、体調を崩しがちです。自分でできる予防法を試す、生活リズムを正すなど自己管理をしていきましょう。

また、緊急事態宣言も解除されていません。テストが終わると開放的な気分になりますが、休みの日の過ごし方にも注意しましょう。

## 熱中症に注意！

真夏の暑さまではいきませんが、そろそろ熱中症が増えてくる季節です。特に、このあたりの地域は坂が多く、登下校で熱中症の症状がみられる人が毎年多くいます。今から、熱中症予防をしておきましょう！

- ① 水筒を必ず持ってきましょう。(下校まで残るよう多めに！ **冷水機は直飲み厳禁**です！)
- ② 睡眠をしっかりとりましょう。(睡眠不足はあらゆる体調不良の元です！)
- ③ 朝ごはんは毎日食べてきましょう。(暑い日はより多くのエネルギーが必要です！)
- ④ 登下校中、息が苦しいときはマスクを外す。マスクを外している時は、**人との距離をとり、おしゃべりは控える**ようにしましょう。
- ⑤ ハンカチとは別に、汗ふきタオルを持ってきましょう。



## 食中毒に気をつけて



食中毒になると、**発熱・下痢・嘔吐**などの症状が出現します。湿度が高く、暑くなっていく季節に多い病気です。運動部の人は、大会などで外にお弁当を持って行く日もあると思います。おかずには**しっかり火を通し**、保冷剤や凍らせたペットボトルを一緒に入れておくことで予防に効果的です！

## 保護者の皆さま

今年度の健康診断は、歯科健診(9月以降に延期)と尿検査の結果を除いて、すべて終了しました。問診票の記入など、ご協力ありがとうございました。受診をお勧めするお子様には、各健診のお知らせをお渡ししています。長期休みなど、お時間のあるときに一度専門医をご受診ください。また、学校の健診はスクリーニングですので、病気を確定するものではありません。何卒ご了承ください。