ほけんだより 6月

大阪市立大宮中学校　保健室　令和2年6月8日

今月から毎日登校できるようになりましたね。生活リズムは乱れていませんか？夜更かしが習慣になっている人は、分散登校の2週間の間に生活リズムを戻すようにしましょう。午後からの登校であっても早く寝て、早く起きるようにしておくことで 15 日から毎朝、元気に登校できるようにしておきましょう！

6/9、6/10 に二測定、視力・聴力検査をします

時間…　1年生：5時間目　　2年生：6時間目　　3年生：1時間目

場所…　1、2年生：体育館、調理室（1年生のみ聴力で使用）

　　3年生：多目的室 A、教室前、保健室

服装…　夏用体操服（半そで・ハーフパンツ）

注意…　めがね・コンタクトを着用してください（授業中に使う人は必ず）

　　1、3年生は聴力検査もします。裏面も見ておいてください。

《測定時の注意》

めがね・コンタクトをわすれずに

見えないときは「わかりません」と
言いましょう

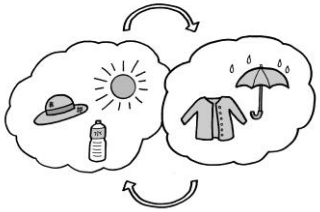
＊尿検査は6/16・17、1 年生と要管理者の心臓検診は7/7を予定しています。

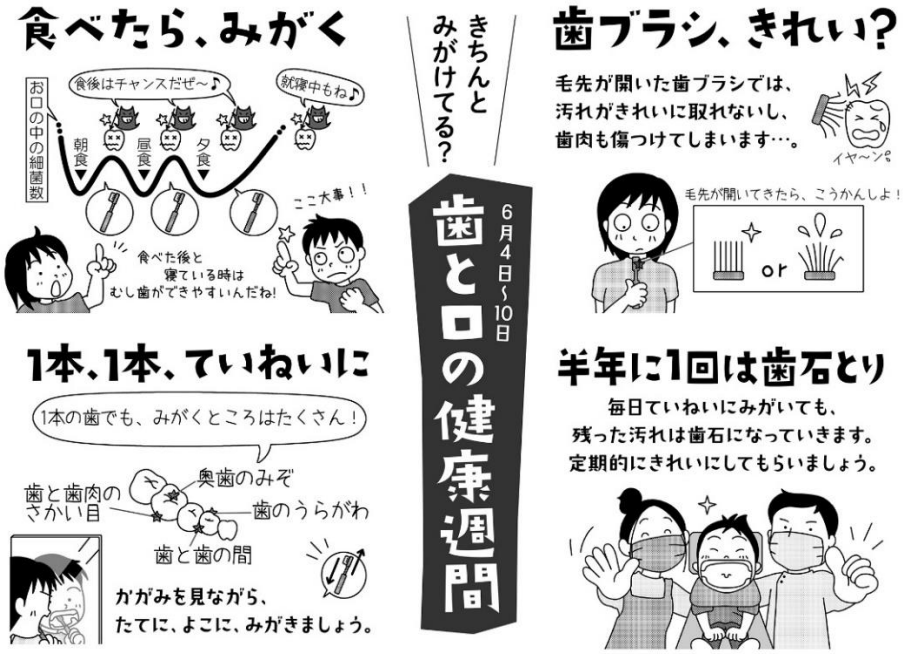
ほかの健康診断の実施日程は決定次第、連絡いたします

梅雨の体調管理は「温度」と「湿度」にも注目！！

6 月に入って、半袖で過ごす人も多くなったと思います。これから夏にかけて気温がどんどん上がっていくことに加え、梅雨は湿度も高く、むし暑く感じる日が増えていきます。しかし、その一方で『梅雨寒』という言葉があり、くもりや雨の日などに気温が思ったより下がることもあります。その日・その時の気候に合わせて、例えば半袖の上から長袖のシャツを着るなど、体調を崩さないための工夫を心がけましょう。

また、梅雨の晴れ間などに気温や湿度が急に上がったときは、熱中症がとくに起こりやすくなります。こまめに水分をとる、日差しが出たら帽子をかぶるなどの対策をとりましょう。十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事も体調を保つために欠かせません。





生徒のみなさんへ

登校後、休み時間、給食前など毎日たくさんの手洗いに協力してくれてありがとうございます。健康のために今の習慣を続けていきましょう！