



ほけんだより

修学旅行・校外学習お疲れ様でした。高校生活のよい思い出が作れた人もいたことでしょう。今週は体育祭があります。体調を整え、体育祭でみなさんの力を発揮してください。

たいいくさい たの 体育祭を楽しむために

① 予行・当日に向けて、前日は早めに寝て、睡眠不足にならないようにする。

② 予行・当日の朝は、朝食をとる。

③ 熱中症対策として、登校前・活動中に水分をこまめに補給する。

のどがかわく前に飲むことが大事！予行・当日ともに「給水所」にてスポーツドリンク・水が飲めます。当日は麦茶もあります。

④ 飲み物・タオルを持参し、生徒同士でのタオルの共用はしない。

⑤ 体調不良やケガの時は、担任または近くにいる教員に伝えてから保健室に行く。

手のひらなど、洗えるところのすり傷は洗ってから保健室に来てください。

例年、朝食を食べていない状態や睡眠不足の状態での競技に参加して、体調不良になる人がいます…



けんこうしんだん きょうりょく 健康診断のご協力ありがとうございます

□ 5月7日以降、健康診断の結果、病気の疑い等がみられた方には、お知らせを配付しています。お早めに医療機関を受診してください。



□ 学校医検診欠席者および腎臓検診未提出者は、本日、担任より配付の案内の通り、各自受診をお願いします。

腎臓検診未提出者は5月29日（金）の腎臓検診予備日に検体を提出し検査することはできますが、二次検査の対象となった場合の公費での検診はありません。二次検査以降各自で受診となります。

□ 腎臓検診の三次検診の対象者には、後日、担任より検診の日時をお知らせします。検査会場までの交通費は自己負担です。

□ 色覚検査をご希望される方は保健室までご連絡ください。（今までに診断されていない方のみ）

□ 体調に関することや住所・連絡先の変更などがありましたら、保健室までお知らせください。