

ほけんだより

岡山市立福南中学校

令和3年6月

梅雨を心地よく過ごそう号



♥「むし暑い！／はだ寒い…」とうまく付き合おう♥

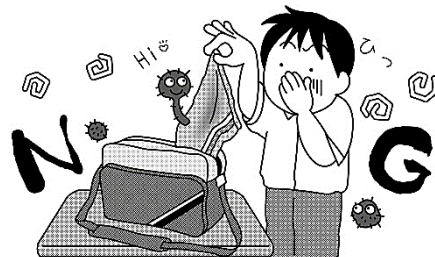
今年は例年より早い“梅雨入り”となりました。(しかも、例年より長いらしいとお天気番組で耳にしました。)

梅雨の時季は、その日の天気によって「むし暑い！」と感じたり「はだ寒い…」と感じたりして、なかなか心地よく過ごせない日もありますね。また、湿度が高いせいで汗をかきにくく、体の熱をうまく逃せない結果、熱中症の危険度も意外と高い時期です。“のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給すること”を習慣にしましょう。



そんな「むし暑い！／はだ寒い…」どちらにもオススメしたいのが“はだ着を着ること”。暑い時には汗を吸い取り体温を下げ、はだ寒い時には保温してくれる強い味方です。清潔で心地よい状態をキープできるように、体操服と一緒に替えのはだ着を持ってきておくのもいいですね。

手洗い、汗拭き、雨の日に、何かと出番の多くなる清潔なタオルも忘れずに☺



気温や湿度の高い日が多くなると、食中毒の危険性も高まります。予防のポイントは「菌をつけない・やっつける・増やさない」ことです。

料理をするアナタはいつそう気を付けて…。「料理は食べるの専門♪」というアナタも、食事の前の手洗いを念入りにして、残したものはすぐ冷蔵庫に入れたり、場合によっては早めに処分したりするなど食中毒予防を心がけてくださいね。

健康診断についてのお知らせ (令和3年6月3日現在)

すでにお知らせしているとおり、新型コロナウイルス感染症対策のため、定期健康診断の日程を一部変更しています。

ご迷惑をおかけしておりますが、今一度ご確認ください。

○実施予定のもの

- ・6月9日(水)検尿 ※今年度最終の回収日
- ・6月17日(木)心電図・心音図検査 ※未受検者のみ対象

それぞれ対象の生徒へ個別にお知らせします。
年に一度の機会です。ぜひ受けてください。

○延期しているもの

- ・内科検診(対象:2年生 A・B 組女子生徒、C・D 組生徒)
- ・耳鼻咽喉科検診(対象:2年生 C・D 組生徒)
- ・眼科検診(対象:全校生徒)
- ・歯科検診(対象:全校生徒)

延期している検診については、今後医師と相談して再度日程を決定し、お知らせします。

なお、例年、視力検査の結果が「B」「C」「D」の場合、眼科検診の結果とあわせてお知らせしていましたが、眼科検診が当面の間実施できないため、視力検査の結果のみ先にお知らせすることになりました。

視力検査結果の配布は6月2週目を予定しています。
(視力検査で「B」「C」「D」だった人へ配布します。)