



熱中症予防のために、水筒を忘れずに！！

市総体が終わり、6月21日から期末テストが始まります。また、体育では水泳の授業が始まります。疲れから起こるけがや熱中症が心配です。規則正しい生活を心掛けて、体調を整えましょう。

けがや熱中症を予防するために大切なこと

◎ けがや熱中症にならないために

- 朝ごはんをしっかり食べましょう。
- 早めに休んで、睡眠を十分にとりましょう。
睡眠時間が少ないと、疲れがとれず集中力が低下して、思わぬけがをすることがあります。しっかり休んで一日の疲れはその日のうちにとるようにしましょう。
- 身体の調子が悪いときは先生に話して、無理をしないようにしましょう。



◎ けがをしないために

- 先生の話をよく聞きましょう。
- 手や足の爪は短く切っておきましょう。
- 足に合った靴をはきましょう。

★靴が合っていないと、けがをすることがあります。

◎ 熱中症にならないために

- 運動中は汗をたくさんかきます。
水分補給のために、水分を多めに持参しましょう。
一度にたくさん飲まないで、少しずつ、こまめに飲むのが良い飲み方です。
- 汗をふくタオルかハンカチを持参しましょう。
- 運動場に出るときは帽子をかぶるのも良いでしょう。
- 運動を行う際にマスクを着用する場合、十分な呼吸ができなくなるリスクや熱中症になるリスクが指摘されており、マスクの着用は必要ありません。

6月28日(水)尿検査最終日のお知らせ

今年度最後の尿検査日です。二次検査対象の人と未提出の人は、忘れないように持って来ましょう。学校に持って来ていても、検査機関が回収に来るまでに提出しないと検査ができません。登校後すぐに各自が保健室まで提出しましょう。

また、尿検査二次の結果、要受診の人には、病院受診通知を渡します。体調の良いときに受診するようにしてください。尿検査の結果、「異常なし」の人には通知文書はありません。