



健康診断結果について

4 月からの定期健康診断は無事終了しました。健康診断で、学校医の先生に受診を促されたり、学校歯科医の先生にむし歯等を指摘されたりした場合には、受診の案内をお渡ししています。ぜひ夏休み中に医療機関で診察を受けてください。

また、視力検査の結果もお渡ししています。裸眼・矯正ともに 0.7 以下の場合を「C」「D」として受診の用紙を配布していますので、眼科医の診察を受けて眼に異常がないかを確認し、めがね等の矯正について医師にご相談ください。

今年度から、夏休み前に定期健康診断の個票も配布しています。ご家庭でのお子様の健康状況の把握にご活用ください。



熱中症を予防しよう！

年々全国で熱中症事故が増えています。熱中症は予防できる疾患です。本校でも熱中症対策を講じていますが、予防にはご家庭の協力が不可欠です。普段からこまめな水分補給を心がけ、体調不良や睡眠不足の時には、無理はしないようにしてください。

万が一、熱中症になってしまった場合は、下の図を参考にして対応してください。

熱中症は **FIRE** で応急処置

F luid	+ 『液体』（水分+塩分）の経口摂取 意識があればスポーツドリンクなどを飲ませる
I ce	+ 身体の『冷却』 衣服を緩める／「氷のう」などを太い動脈が通る部位（首筋・わきの下・足の付け根）にあてる／水を口に含んで体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る
R est	+ 涼しい場所で『休息』 涼しい場所（可能なら冷房が使える部屋）で休ませる
E mergency	+ 『緊急事態』の認識 意識状態・体温のチェック／救急車を要請／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



夏休み中の生活について

夏休みといえば、学校がお休みになり自由な時間が増えますが、一方で気をつけたいこともたくさんあります。

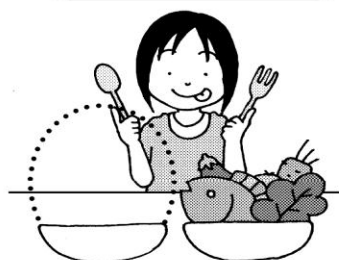
生活では…

- 夏休み中も早寝・早起き！
- 規則正しい生活を！！
- 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意！
- 低室温のクーラーに注意！

他にも…

夏バテしない「生活術」

食事は量より質



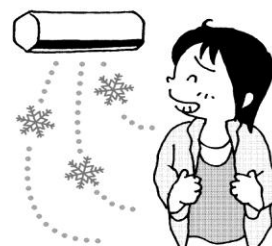
こまめに水分補給



上手に汗をかく



衣服の調節



誘惑の夏

夏といえば、色々なお誘いが多い季節でもあります。学校でも夏休み前に「薬物乱用防止教室」や「性教育講演会」等の機会が、誘惑に負けないよう専門家による話をしていますが、今一度ご家庭でも「ダメなものはダメ」と言えるようご指導していただければと思います。

自分のために
仲間のために

ダメ
NO
と言おう。



時間を大切にして
有意義な夏休みを



新学期に元気な姿の生徒のみなさんに
会えることを、楽しみにしています。