

教室に掲示をしてください

保健だより

令和8年6月 藤井寺工科高校 保健相談部

6月の健康診断

2日(火)	検尿2次 (今回で最終)	① 登校後すぐ または ② 1時間目の休み時間	対象者と 一次未提出者 ★今回必ず提出 するように	保健室前
2日(火)	耳鼻科検診	5時間目～	1年生	会議室
8日(月)	心臓2次検査	5時間目～	対象者	会議室
9日(火)	耳鼻科欠席者 検診	5時間目～	欠席者	保健室

健康診断結果より歯科や眼科等を受診した場合は、結果を学校に提出してください

梅雨時も油断大敵 熱中症

梅雨の合間に急に気温
が上がった日は要注意で
す。頭痛やめまい、吐き
気などの症状を感じたら、
風通しのよい場所で休み
ましょう。汗をたくさんか
いたときは、スポーツドリ
ンクなどで水分補給を。



「健康教室」引用

…熱中症予防…

- 朝ごはんを食べる
- 早めに寝る
- 朝から体調悪い時は無理をしない
- こまめに水分をとる

(学校に水筒等を持参する)



※法改正により2026年4月1日から、16歳以上の
自転車運転者が傘さし運転をした場合、反則金
5,000円の対象となっています。

エナジードリンクの摂り過ぎに注意!

エナジードリンクは、あなたにとって、どのくらい身近なものですか? 「頑張って勉強するぞ～」というとき、あるいは「朝、眠くて頭がシャキッとしないから、気合を入れたい」ときなどに、エナジードリンクを飲んでいませんか?

実はそれ、とてもキケンです! エナジードリンクには、多量のカフェインと糖分(1本250mlの場合、カフェインは50~150mg、糖分は角砂糖8~10個相当)が入っています。

エナジードリンクを頻繁に飲むと、大人でも心臓への負担や動悸、不眠、生活習慣病のリスクが高まるとされています。まして、成長している途中の子どもの場合、体に悪影響をおよぼす危険があります。

エナジードリンクとのつきあい方について、一度、考えてみませんか?

