



朝夕の気温差が激しいですが、体調はいかがですか。お休みがあって、少し学校に来て、一日の生活リズムが乱れて、体調が良くないと感じる人も多いのではないのでしょうか。保健室にも「体がだるい」、「しんどい」、「頭が痛い」といって来室する生徒がたくさんいます。16日から始まる中間考査を頑張りぬくためにも、「朝決まった時間に起きて決まった時間に寝る」、「朝ごはんを食べる」、「適度に運動する」など体調を崩さないように工夫をしましょう。皆さんの元気な姿を見られるのを楽しみにしています。

熱中症 に気を付けよう!!



熱中症になりやすい時期は、7月～8月にかけてからだというイメージがありませんか。実は、熱中症に最もなりやすい時期は気温が上がる前の6月だと言われています。5月の今のうちから、熱中症にならないように、熱中症を予防するコツを覚えて、自分で気を付けることができるようにしましょう。

熱中症を予防するために・・・

- こまめに水分補給をする。(30分おきに)
- 風通しの良い場所で、定期的に休息する。
- 暑さに慣れる。
- 熱いなど感じたら、衣服を脱ぎ、体温調節する。
- 暑さに弱い人は、特に注意して運動する。
- 直射日光はさける。

【内科検診対象クラス】

日時	担当医	5時間目				6時間目			
		13:35～ 前半	13:45～ 後半	14:00～ 前半	14:10～ 後半	14:35～ 前半	14:45～ 後半	15:00～ 前半	15:10～ 後半
5/9 (火)	岡島	3MC 現B/藤田		3EB 化基/山本		3EC 現B/藤田		3CA 世史/田中	

5,6時間目最初にあたっているクラスは休み時間中に移動し三杉会館に集合してください。

◎服装:上半身裸 ただし、女子(場合により男子も含む)は半袖体操服を着用し、事前に準備しておく。

◎検査の受け方:検診の番が来たら、クラス・名前をはっきりと言う。

係りの指示に従い速やかに行動する。

内科検診では、問診と聴診をします。学校医さんが検診しやすいように、静かに待つ。

◎女子生徒は、クラスの最初か最期にまとまって、検診する。

◎欠席者は次の内科検診時に行いますので、改めて連絡を受けるように。



【歯科検診対象クラス】

5月11日(木)担当歯科医:吉川先生

	時間	年組	授業/教科担当者
1 限	9:05~	3EB 前半	E実習/押谷、辻雅、辻川、平塚
	9:20~	後半	
	9:35~	2MB 前半	工作/荒木田
	9:50~	後半	
2 限	10:05~	1EB 前半	数I/平田
	10:20~	後半	
	10:35~	1EC 前半	科人/永田
	10:50~	後半	
3 限	11:05~	1CA 前半	数A/島名
	11:20~	後半	

上記の時間は目安です。予定時刻には集合し整列してください。

授業開始時間~:休み時間中に移動し、三杉会館に集合する。

授業途中時間~:名簿順に並び、静かに三杉会館へ移動する。

◎検診の受け方:検診の番が来たら、クラス・名前をはっきりと言う。

係りの指示に従い速やかに行動する。

歯科検診では、歯や歯肉の状態などをみて、歯が健康な状態か虫歯がないかを確認します。学校歯科医さんが検診しやすいように、静かに待つ。



これまで、小学校・中学校と何度か歯科検診を受けてきました。その時に、学校歯科医さんのいう呪文のようなCやCOという言葉に聞き覚えはありませんか。実は、Cは虫歯、COは要観察歯(これから虫歯になる可能性のある歯)という意味があります。耳を澄まして、自分の検診の時に、学校歯科医さんが何というか聞いてみてくださいね。

◎当日の朝は必ず歯磨きをしましょう。

◎欠席者は、直接歯科医を受診してもらいますので、後日連絡を受ける。

【お知らせ】感染症対策に気を付けよう!



5月8日から新型コロナウイルス感染症の分類が5類へと引き下げられ、季節性インフルエンザと同じ扱いになりました。今まで見る事ができなかった友達の表情が見られたり、昼食時も黙食することなく話せたりして、嬉しく感じる人も多いと思います。ですが、まだまだ新型コロナウイルス感染症は流行しており、季節の変わり目で体調を崩しやすく、ほかの感染症にもかかりやすい時期でもあります。

これからも、狭い部屋や密接する場所などでは、

「マスクは外さない。」「手洗い・うがいをする。」「静かに過ごす。」などの対策を心がけてください。