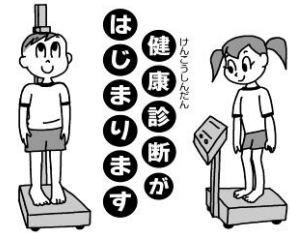


保健室だより

令和2年7月21日
瀬戸高校
保健室

今年度の最初のテストも終わりました。
コロナウィルスの影響で遅れていた健康診断や身体測定も再開していきます。みなさん。家の中で過ごす時間が長かったと思います。あまり運動する機会もなくて、体重が増えた人もいるかも？



日時（曜日）	検診項目 ・ 対象者	注意事項
内科検診	1年1～3組	半そで体操服とハーフパンツを忘れない
内科検診	1年4～6組	
身体測定	1年1・5組	8/4（火）2限目 ・ 8/5（水）3限目
	1年2・4組	8/4（火）3限目 ・ 8/6（木）3限目
	1年3・6組	7/31（金）4限目 ・ 8/6（木）4限目
	2年1・5組	8/3（月）3限目 ・ 8/7（金）1限目
	2年2・4組	8/3（月）4限目 ・ 8/5（水）1限目
	2年3・6組	7/29（水）2限目 ・ 8/5（水）2限目
	3年1・5組	8/3（月）2限目 ・ 8/7（金）3限目
	3年2・4組	7/31（金）2限目 ・ 8/7（金）2限目
	3年3・6組	8/4（火）4限目 ・ 8/6（木）2限目

- ・ 2年生内科検診は9月18日・25日、耳鼻科検診は10月1日の予定
- ・ 眼科・歯科検診は未定

梅雨が長く蒸し暑い日が続いています。また梅雨が開けるとかなり気温が高くなります。今年は夏休みが少ないため、真夏の陽気の時にも登校となります。熱中症予防として、家からの水分を十分に持ってきてください。また、暑い日の体育や運動部の練習がある日は、水分だけでなく、塩分の補給もできるようにしてください。

熱中症になりやすい時

- ・ 気温が高い
- ・ 湿度が高い
- ・ 風が弱い
- ・ 日差しが強い
- ・ 閉め切った屋内
- ・ エアコンの無い部屋
- ・ 急に暑くなった日
- ・ 熱波の襲来

熱中症はひどくなつてからは、体の調子が戻るのに時間がかかります。自分で工夫をして予防に心がけましょう。

