保健だより

附属岡崎中学校
NO.8

暑くなってきました。規則正しい生活で体力をつけ、熱中症や感染症を予防しましょう！

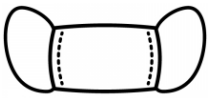
定期健康診断について

【健康診断の予定】※身体測定と２・３年生の内科検診は実施済です

健診項目	１年生	２年生	３年生
内科健康診断 結核健康診断	７月３１日（金） １３：１５～	7/22 より変更　済	済
尿検査　（一次）	７月７日（火）・８日（水）　予備日：７月１６日（木）		
※該当者のみ（二次）	９月２日（水）　予備日：未定		
心電図検査	７月１７日（金） ９：００～		
耳鼻科健康診断	７月３日（金） １３：３０～		
眼科健康診断	１１月１６日（月）　１３：３０～		
歯科健康診断	７月３０日（木）　９：００～		

未定となっていた各種健康診断について、日程がこのように決まりました。歯科検診の前には丁寧に歯磨きをしたり、尿検査は忘れないように工夫したりして、しっかり受けられるようにしましょう。異常があった人には、後日、受診勧告書を渡します。

政府から支給されたマスク（二枚目）を全校生徒に配付しますので、ご活用ください。マスクには名前を必ず記入してください。



水分を上手にとって、熱中症＆けが予防！

急に暑さが増してきて、水筒のお茶等が足りなくなる人が多いです。水分が不足すると熱中症やけがにつながる可能性が高くなるので、十分な量を持ってきましょう。また、スポーツ飲料も上手に活用しましょう！

練習開始 30 分前

250～500ml の水分をとっておく。

練習中

３０分ごとに水分補給。

▶１回につき、一口～200ml をゆっくりと飲む。

水分が不足すると…

・筋肉のけいれん
・疲れがたまる
・体温が上がりすぎる

➡熱中症やけがのリスクが上昇！