

令和5年6月30日
竹富町立船浦中学校保健室

いよいよ西表陸上の日を迎えます。暑くなる予報になっています。下のイラストを見て、熱中症予防をしっかりとしましょう。今日は早く寝て、体調を整えてくださいね。

直射日光をさける



激しい運動は暑さに慣れてから



熱中症に注意！

こまめに水分・塩分を補給する



無理をしないで休む

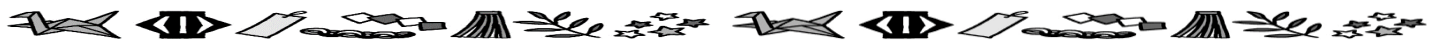


熱中症になってしまったら

- ★涼しい場所へ移動する
- ★水分補給をする
- ★体を冷やす（太い血管が通っている、首・脇の下・足の付け根を冷やしましょう。ここで冷やされた血管が全身をめぐることで体温が下がります）



八重山地区ではコロナの罹患者が複数でています。
睡眠をよくとって免疫力を高めましょう。
また、教室の窓を最低2カ所はあけてください。空気の流れをよくして常時換気をするようにしましょう。



保護者の皆様へ

三者面談で健康診断の結果をお渡しします

7月12日から始まる三者面談で健康診断の結果一覧をお渡しします。お子様と一緒に結果を確認していただき、健康状態の把握や管理にお役立てください。

- ・腎臓検診（全学年）と心臓検診（1年）は健康づくり財団から結果がきています。
- ・2年生は耳鼻科検診と心電図、3年生は心電図をうけていないので、一覧表は空欄になっています。
- ・未処置歯とはむし歯のことです。

受診の必要がある人には、先日前お知らせを出していますので夏休みの間に受診していただくと幸いです。受診されましたら書類を病院で書いていただき、担任か養護教諭まで提出をお願いします。