

2024.6月 和歌山市立貴志中学校 保健室

1000 月の予定

11日 耳鼻科健診 1年生 13時20分~

検尿2次

12日 検尿2次 (予備日)

13日 歯科検診2年生 9時~・13時20分~

18日 心電図検査1年生 9時~10時50分

1年生は耳鼻科健診の前の日に耳掃除をしてきてね。



そろそろ熱中症対策を!

メニメハー ジメジメした日も 製命遣にご用心 メニメニメニ

中症は気温が高く、太陽が照りつける 日に起こるというイメージがあるかも しれません。しかし、ジメジメとした湿度が 高い日も熱中症の危険が高まります。

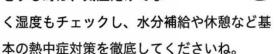
私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗 が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃が

して体温を下げ、熱 の中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、 体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる 上に、梅雨でジメジメする 時期。スポーツや屋外活動 をする時は、気温だけでな



マスクをしていると、のどのかわきに気付きにくくなるので、『隠れ脱水』 状態になりやすいです。体育や部活がないときでも水筒を持ってきて、 休み時間にはこまめに水分補給をしてくださいね。 「鬼の電乱」ということわざがあります。「電乱」とは、 熱中症のような症状が出ることで、体が強く健康な人も、 夏の暑さにはかなわないことを表します。今年も夏が近づ いてきました。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十 分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、元気に夏を過ごし ましょう。







地面が 滑りやすくなる



車の運転手から 見えにくい



雨音で周囲の音が 聞こえにくい



こんな理由で交通事故が多くなると言われています。

雨の日は傘のさし方に注意して、周りをよく見て歩きましょう。

「6月28日 性教育の授業をします」

全学年を対象に、「日赤和歌山医療センター助産師」の庄田先生をゲストティーチャーに お招きして、各学年1時間の性教育の授業をしていただきます。専門家のお話を聞いて 生命を大切にする考えや、自分や他者を尊重しあい、正しい知識をつけることをねらい としています。日々、いのちに向き合う助産師の先生だからこそ伝えられるお話です。 思春期のみなさんにとって大切な授業ですのでしっかり学習していきましょう。