



2024. 6月 和歌山市立貴志中学校 保健室

6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！

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱 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が、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、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



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。



「鬼の霍乱^{かくらん}」ということわざがあります。「霍乱^{かくらん}」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。



雨の日は注意！

傘で前が見えにくくなる



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。