

# 保健室だより

山商 保健室  
令和5年7月10日

期末テスト明けは、山商祭の準備や上位大会に向けた部活動の練習に追われ、暑い中ではありますが、生徒たちは生き生きと活動しています。熱中症にかかりやすい時期です。水分・塩分をこまめに補給し、乗り切りましょう。



## 健康診断結果通知票を配布します



既に、精密検査のすすめ・治療のすすめは配布してあります。よく確認して必ず治療(検査)を完了し、2学期の学校生活(授業・部活動)に支障をきたすようなことがないようにしてください。すでに受診している人もたくさんいます。 ※終了したら、受診報告書は担任経由で保健室に提出してください。

### ◆貧血検査の結果について

1年生の希望者に貧血検査を実施しました。異常のある場合、既に受診のすすめを配布しています。

「要精検」と診断された人の中で、まだ受診していない人は早急に受診してください。

暑い夏を乗り切るために「貧血」は克服したいもののひとつです。

### ◆色覚検査の結果について

色覚異常の疑いがある人には、すでに受診のすすめを配布しております。通知がない場合は「異常なし」とお考えください。2・3年生でも就職活動前に色覚検査を希望する人は、保健室に申し込んでください。

### 夏に気をつけたい感染症

## 「健康チェック」毎日入力を!

毎日8:35分まで入力をしてください。

体調管理をしっかりして、山商祭に臨みましょう!!

感染症流行っています。



## 梅雨時も健康に過ごすために



### 熱中症 に注意



まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給が大切です。



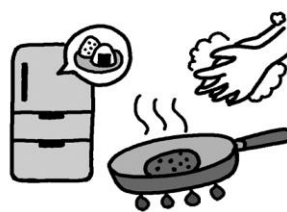
### 紫外線 に注意



雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行うようにしましょう。



### 食中毒 に注意



原因菌が繁殖しやすい時期なので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。



### 寒暖差 に注意



蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じられる日もあります。体調を崩さないよう衣服で上手に調節してください。