



2025. 6. 6
森本中学校 保健室

毎日の健康観察、「ここタン」で、「かぜ気味」と答えている人が全校で1日あたり20～30人くらいいます。これは4・5月より多いです。また、頭痛での来室者が多く、その中には夜遅くまでスマホ等を見ているため不調をきたしている人も目立ちます。これから暑くなりますが、体調管理を各自心がけましょう。



生徒のみなさんへ



①熱中症注意！

あまりのどが乾かないから水分は、学校の冷水機まかせ・・・という人もいますが、お家の方に言って水筒に水分を持てきましょう。体育の時や部活の時にまとめて飲む姿が見られますが、のどが乾く前に休み時間ごとの少しずつの水分補給がおすすめです。



②健康診断

健康診断がほとんど終わに残すところあと2つとなりました。

6月10日（火）眼科検診（1年全員と2・3年保健調査で症状があった人）

6月11日（水）歯科検診（1年）

視力や耳鼻科（1年のみ）のお知らせは受診が必要な人に届いています。

歯科検診の結果は1年の歯科検診終了後に順次お知らせします。

受診が必要な人は、計画的に受診しましょう。



これからの熱中症対策！！

職員室近くの掲示板に「今日の暑さ指数（WBGT）」が貼ってあります。気にかけてチェックして見て下さい。

WBGTとは・・・

①気温 ②湿度 ③輻射熱（周辺の熱環境）

①～③から出された指標です。運動するときの目安となります。気温だけではないのですね。学校では、これを参考にしてその日の体育や部活動の有無を決定しています。



梅雨の時期から増える食中毒に注意しよう

飲食を通して原因となる菌やウイルスが体内に入ると食中毒を起こすことがあります、おう吐や下痢などつらい症状が出ます。気温や湿度が高くなる梅雨の時期から夏にかけて、原因となる菌が食品中で増えやすくなるので、食中毒の危険が高まります。

※※食中毒の原因※※



正しく調理や保存処理がされていない食品を摂取すると、腹痛・下痢などおこすことがあります、体から水分が出てしまうと、脱水症状が起こり、命の危険につながります。

食中毒予防の3原則

つけない！増やさない！やっつける！ 中学生なら覚えておこう

