

# 保健たより 7月号



R5.7.5 (水) 筑波高等学校 保健室発行

梅雨が明け、いよいよ夏本番ですね。そこで注意したいのが、「熱中症」です。気温が一気に上がる梅雨明け直後は特に警戒が必要です。熱中症を防ぐには、予防が大切です。

明日はクラスマッチも控えています。喉が渇いていなくても、こまめに水分を補給し、少しでも体調に違和感を感じたら、近くの先生に知らせてください。熱中症の予防ポイントをおさらいして、クラスマッチを楽しく過ごしましょう！

## 健康診断が終了しました。ご協力ありがとうございました。



4月から実施していたR5年度の健康診断の、全項目が終了しました。結果は、三者面談期間中に配付いたします。ご協力ありがとうございました。

健康診断は、「受けたから終わり」ではありません。学校の健康診断は「スクリーニング」といい、体の異常や病気の疑いがあるかどうかをふるい分けるためのものです。そのため、学校での健康診断結果だけでは確定せず、医療機関で診察や詳しい検査を受ける必要があります。「受診のお知らせ」を受け取った方は、早めに受診するようにしてください。

また、検診当日に欠席してしまった方には、各健診項目の受診記録票付きの文書を配付いたしますので、早めの受診をするようにしてください。

## 暑い日を元気に過ごそう！夏に摂りたい栄養素



豚肉・カツオ  
レバーなど



肉類・マグロ  
豆腐・牛乳など



ブロッコリー・いちご  
キウイなど



酢・レモン・梅干し・  
柑橘類など

## 熱中症予防対策 熱中症予防のポイント



## 7・8月の保健行事

- ・7/6 (木) クラスマッチ
- ・7/13 (木) SC 来校日
- ・7/27 (木) SC 来校日
- ・8/31 (木) SC 来校日

7月は2回、8月は1回来校予定です。相談は予約制となっております。相談希望の生徒は、保健室 鈴木までご相談ください。