

保健・安全だより 5月

暑熱順化(しょねつじゅんか)

汗をかいて、暑さに体を慣らしていこう

雲雀丘学園中高校 保健室

熱中症、ケガを予防しよう！

メディカルケアトレーニング(熱中症講座)に参加しよう！

熱中症はなぜ怖いのか。

予防、早めの対応の重要性をぜひこの機会に学びましょう！

開催日時:2023年5月26日(金)

中間テスト最終日 13:00~13:50

場所:70ホール(道しるべ6F)

講師:青木勝司先生(大塚製薬)



運動部の部長又はマネージャーは、必ず参加してもらいますが、一般部員の参加もOK。また、運動部でない人もどんどん参加してください。

当日参加も大歓迎です！

※OS!飲料水のお土産付きです



昨年の様子です

新型コロナウイルス 2類→5類へ 学校をお休みするルールが変更されます

○出席停止期間 ※欠席期間の報告書を提出してください
発症翌日から5日を経過し、かつ症状が軽快後1日を経過するまで ※報告書は学年HPからもダウンロードいただけます→[報告書](#)

○濃厚接触者の定義は廃止されます

家族がコロナに感染していても登校できます。

○検査のための欠席は出席停止ではありません

ただし、検査の結果、コロナ陽性であった場合は出席停止になります。

保健関係連絡

5/8(月) 尿検査(二次)

対象の人には検査キットを配布します。

5/15~27 色覚検査(中1)

希望者のみ日時を連絡します。

6/15(木) 生徒健康診断(欠席者)

16:00から実施します



体育大会 高校5/12 中学5/13 ※予備日5/14 体調を整え、事故のない楽しい体育大会にしましょう！



1. 睡眠・食事をきちんと摂りましょう
2. 準備運動をしっかりしましょう
3. マスクははずすようにしましょう
4. 汗拭き用タオル、水分を持参してください。

熱中症に注意してください！

頭痛や手足がふるえる等の 症状が出てきたら、
すぐに先生に報告してください。
がまんしないように！



体育大会で起こりやすいケガ

「肉離れ」

運動不足の人だけでなく、日ごろの運動量が多い人もなります。準備運動中から、筋肉に違和感、痛みがある場合は、競技に出ないようにしてください。肉離れになると3週間程度は歩行困難、運動不可の生活になります。