



令和6年度
三高等学校
保健室

熱中症を予防しよう！

だんだん気温が上がり、熱中症が心配な時期になりました。熱中症は重症化すると命に関わることもあるので、予防や早めの対応が必要です。気づきにくい症状もあるので、お互いに声をかけあうことが大切です。

熱中症予防で気を付けること

こまめな水分補給

水を飲むと体温は下がる。
30分に1回コップ1杯分の水分を取ろう！



朝ご飯を食べる

朝ご飯で水分・塩分補給が出来る。



体調が悪い時は無理をしない

寝不足、風邪気味などの時無理をすると熱中症になるリスクが高まる。



「A群溶血性レンサ球菌咽頭炎（溶連菌感染症）警報」が発令されました
5月2日、「A群溶血性レンサ球菌咽頭炎警報」が発令されました。今の時期にピークを迎える感染症です。手洗い、うがいなどで感染予防をしていきましょう！

【症状】

2～5日の潜伏期の後

- ・発熱
- ・全身倦怠感、咽頭痛、嘔吐



- ・初期 舌に白い苔のようなものが出る
- ・数日後 舌に赤いぶつぶつが出る

【ピークなど】

- ・冬、春～初夏にピークを迎える
- ・学童期に多いが、いずれの年齢でも起こる

【予防方法】

- ・飛沫感染・接触感染で感染するため、「手洗い」「うがい」で防ぐことが大切



尿検査があります

【日時】

6月4日（火） 朝一番に提出

予備日：6月5日（水）、6月19日（水）

- ① 3日（月）の夜、寝る前に尿をして寝る。
- ② 4日（火）の朝、起きてすぐの尿を採尿用の容器に採る。
※線のあるところまで尿を吸い上げて入れる。
- ③ ふたをしっかり閉める。
- ④ 紙袋に入れ、袋の口を折り曲げてから、チャック付のポリ袋に入れる。
（採尿容器は使用后、家で捨ててください。）。

歯科検診があります

【日時】

6月4日（火）13：30～

学校歯科医 世良田 治彦先生に診ていただきます。

※給食後は、必ず丁寧な歯磨きをしましょう！



歯科検診では次の事が分かります！

- *むし歯（C）がないか
- *むし歯になりそうな歯（CO）がないか
- *歯ぐきの腫れや歯肉炎はないか
- *歯ならびはどうか
- *歯みがきは丁寧に出来ているか

歯科検診で見つかったところは、進行しないように早目に治療しましょう。



6月のSC来校日は7日（金）、21日（金）です。カウンセリングを希望される生徒、保護者の方は中学校にご連絡ください。養護教諭が日程を調整し、折り返し連絡します。