



保健だより 6月号

令和2年6月1日

下関商業高等学校 定時制

長かった臨時休業も明け、授業がスタートしました。仕事・アルバイトに学校と忙しくなりますが、体調管理に気を配り、元気に学校生活を送りましょう。登校したらまず手洗い（ハンカチも忘れずに）。皆で感染症を予防しましょう。

！ 熱中症に注意しましょう

少しずつ暑くなってきました。今年は新型コロナウイルスの影響で運動をする機会が減り、体力が低下しています。また、マスクを着用することによって熱がこもるため、例年以上に熱中症への注意が必要となります。

予防

①水分補給

軽い脱水症状のときは、のどの渇きを感じません。のどが渇く前や、暑いところに入る前に水分を補給しておくことが大切です。また、マスクを着用しているときはマスクの中が湿っており、のどの渇きを感じにくくなるのでこまめに水分補給をしましょう。

②服装

外出時は、帽子や日傘を使用し直射日光を避けましょう。

③体づくり

バランスのとれた食事、質の良い睡眠をとり、暑さに負けない体づくりをしましょう。

健康診断日程

6月 1日（月）	身体測定
9日（火）	尿検査
10日（水）	尿検査
23日（火）	尿検査(再)
24日（水）	尿検査(再)

7月 2日（木） 内科健診

< 延期 >

歯科健診、耳鼻科健診、眼科健診

【 お知らせ 】

新型コロナウイルスの関係により、予定されていた健康診断の日程が、変更・延期になっています。歯科健診、耳鼻科健診、眼科健診の日程については、決まり次第お知らせします。

