



# 藤北保健だより

令和7年9月号

2学期がスタートしました。熱中症が心配される日が続いています。夏休み中にエアコンの部屋で生活していたり不規則な生活を送っていたりなど、暑さに慣れていない場合は熱中症になるリスク大です。学校生活のリズムを整え、熱中症に気を付けて学校生活を送りましょう。

## 保健室よりお願い

熱中症予防のためにも、以下のことについてお願いします。

### <登校前>

① 朝の健康観察を行う。

登校前に体調がすぐれない場合は、まずは体温を測定する、無理して登校しない、必要に応じて医療機関へ受診する。

② 朝食をきちんと食べる。

③ 睡眠時間を確保する。

### <登校後>

④ 体調がすぐれない場合は、すぐに授業担当の先生等に申し出る。

⑤ こまめに水分を補給する。

※水筒の他に、スポーツ飲料等の塩分が含まれているものを持参すること。特に、体育の授業、暑い中での実習授業がある日は、水分を多めに持参してください。（学校の自販機は数に限りがあります）



まだまだ暑い日が続くことが予想されます。各自で体調管理をしっかりと行い、2学期を健康に過ごしていきましょう。

【保護者様】保健室より3点お願いします。



- ① 定期健康診断の結果で受診が必要となっており、まだ受診をしていない場合はすみやかに受診をお願いします。夏休み中に受診が終わった場合は、受診結果を担任または保健室へ提出してください。
- ② 暑い日が続いております。睡眠時間の確保、朝ご飯を食べる、水分を持参する等、ご家庭でも熱中症対策にご協力をお願いします。
- ③ 夏休み中に部活動等の怪我で病院を受診した場合、保健室にお知らせください。