

ほけんだより 6月号



川口市立元郷中学校 保健室 令和4年6月2日（木）

熱中症に注意！

気温25℃を超える日が多くなってきました。「暑さに慣れていない」「体力がついていない」など、この時期には、低い気温でも熱中症のリスクが高い傾向にあります。

*暑さに体を慣らそう！

…暑い環境でも活動できるよう発汗などの体温調節機能を高めましょう。

湯舟に入ってゆっくり汗をかいたり、ウォーキングなどの軽い運動で汗をかくのもおすすめです。

*こまめに水分補給をしよう！

…目安は、時計の長い針が「12」と「6」にきたら水分補給と覚えましょう。

場合によっては、「3」と「9」のときも必要になるかもしれません。

周りの環境の気温・湿度、活動の種類、自分の体調をよく考えて行動を決定するようにしましょう。

日頃より感染症対策の徹底ありがとうございます！

引き続き、本人、または同居するご家族が体調不良・PCR検査を受けるという時は、学校にご連絡ください。（元郷中 048-222-4143）

また、発熱（37℃前半～40℃近くの高温まで様々）のどの痛み・せき・頭痛・鼻水・だるさなどを感じたら、早めに病院を受診しましょう。

令和4年度 学校保健行事日程表



日	曜日	項目	対象	時間	場所	備考
6/9	木	歯科健診 【玉手医師】	2-3・4 1年全員	9:00～	保健室	歯をみがいてきてください。

今年度の健康診断はこれで最後となります。終わり次第、歯科の治療のお知らせをお配りします。

「歯・口の健康啓発標語コンクール」で特選に選ばれました！

2年組（ ）さんの作品
「歯の気持ち 君と生きたい いつまでも」

特選作品は埼玉県のコングールに推薦されるとともに、
6月5日（日）「川口市歯と口の健康フェスティバル」（川口リリア）で掲示されます。

爪・ハンカチ点検結果発表（5月）



【爪100%達成クラス】2年1組 3年1組 3年2組

【ハンカチ達成度各学年 No.1】1年4組（96.9%） 2年4組（93.1%） 3年2組（92.9%）

5組は爪・ハンカチともに92.3%と高い結果でした！