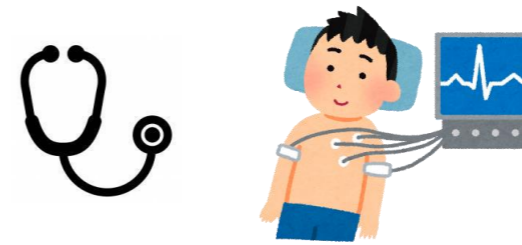


# 保健だより

新型コロナウイルス感染症の関係で、外部からの健診が延期になっていましたが、新しい日程が決まりましたのでお知らせいたします。当日はできるだけ欠席しないで、全員が受けることができるように体調を整えておきましょう。



令和2度 健康診断号  
松山城南高等学校 保健室

## 日時、注意事項等を確認しておきましょう！

項目	月日	対象生徒	時間	場所	準備および注意事項
心電図検査	6月23日(火)	1年生 2・3年生の運動部	8:50~	看護教棟	<p>全員、柄のない無地の白Tシャツ(肌着)を家から着てくる。 Tシャツの上に長袖上体操服、下は短パン、検査場所に移動。</p> <p><b>×検査を受けることができない服装</b> 夏の体操服(チャックは不可)、プラスチック・金具がついた肌着、腕まくりができない肌着、ストッキングも不可。</p>
貧血検査		1年生 専攻科 2・3年生の運動部			
胸部レントゲン検査		1年生			
尿検査(1次)	6月23日(火) 6月24日(水)	全学年 2N、3N、専攻科の未提出者 (女子:出来ない場合は次回に)	朝のSHRで回収し、クラスで まとめて1限目までに保健委員が持ってくる	提出場所は保健室	寝る前に排尿し、朝一番の尿を取る。 <b>提出できる人は、6月23日に必ず提出すること。</b> 注)未提出者には病院で検査してもらいます。
尿検査(1次予備日)	7月 2日(木)	1回目未提出者	1限目までに必ず提出	提出場所は保健室	寝る前に排尿し、朝一番の尿を取る。 該当者は必ず提出するように。
尿検査(2次)	7月28日(火)	1次検尿の結果、再検査が必要とされた者	1限目までに必ず提出	提出場所は保健室	寝る前に排尿し、朝一番の尿を取る。 該当者は必ず提出するように。
学校医健診 (内科・運動器)	①6月 1日(月) ②6月 2日(火) ③6月 9日(火) ④6月16日(火)	①1N、1W、3-1、3E、3F、 3G、3N、3W、専1、専2 ②1-1、1-3、1E、1F、1G 2E、2N、2W ③2-1、2-3、2F、2G ④1-2、2-2、3-2、3-3	①9時10分~ ②③④8時50分~	保健室	<p>服装 - 体操服(忘れないように)</p> <p>男女別に間隔をあけて並び静かに待つ。</p> <p>検診時は、聴診器を使うので、物音を立てない。</p>
歯科検診	10月15日(木) 10月22日(木)	後日お知らせします。	8:50~	保健室	検診当日は、必ず歯磨きをしてくる。

## 蒸し暑くなるこの時期は、**熱中症**に要注意！



マスクをしていることで、喉の渇きがわかりにくいことも・・・  
**毎日、水分を持参し、こまめに水分補給をしましょう！**

ただし、

### 清涼飲料水の取り過ぎは禁物！

砂糖をはじめとする糖質はビタミンB1を消耗します。ビタミンB1が不足するとだるい・眠いなどの症状があらわれます。

**普段の水分補給は 水かお茶を！**



### 熱中症予防のためには

寝る前 普段+コップ1杯  
朝起きた時 普段+コップ1杯  
多く飲むようにしましょう

