



NO.3

羽曳野市立高鷲南中学校
2026（令和8）年6月3日

気温が高い日が増えてきました。これから梅雨入りをして湿度が高くなる日も多くなると思います。しっかり水分補給をして熱中症に注意しましょう。体育やクラブがある日は、水筒にお茶などを多めに入れて持ってくるようにしましょう。

6月の予定

- 9日(火) 検尿二次予備日(対象者のみ)
※検尿一次、二次対象者で提出できなかった人は必ず提出してください。
- 19日(金) 歯科検診予備日(対象者のみ) 昼休み
5月14日の歯科検診欠席者が対象です。

知ってる？ 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。悪さをしているのは梅雨の「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。



梅雨型熱中症予防 3つのポイント

- 1 温度だけでなく湿度や暑さ指数（WBGT）を参考に
- 2 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール
- 3 のどの渇きを感じにくくても、自発的な水分補給を



～健康診断結果について～

健康診断終了後は例年通り、病気の疑いなどで受診をお勧めする場合、「受診勧告書」を配布しております。結果を確認の上、病院へ受診をお願いします。また、学校が知っておいた方がいいこと等がありましたら担任、または保健室まで連絡をお願いします。結果について、なにかご質問があれば保健室までお問い合わせください。

健康診断の結果一覧は、1学期の期末懇談で配布させていただきます。

保護者の方へ



～今年も「南中おしゃべりサロン」を開設します！！～

おしゃべりサロンとは・・・「もう少し友だちと話したい」「こんなことで悩んでいるんだけど聞いてほしい」「ちょっと自習してから帰ろうかな」など、誰でも、気軽に過ごすことができる場所です。ちょっと立ち寄って、肩の力を抜いてみませんか？みなさんの利用を待ってます。

開放日：月に1回程度（ほけんだよりで事前に日程をお知らせします。）

場所：音楽室

時間：終礼後～ 約30分程度

※おしゃべりサロンを利用する場合は、事前に保護者の方に下校が遅くなることを伝えてから参加するようにして下さい。

【6月のおしゃべりサロン開催日】

6月8日(月) 終礼後30分程度
(急な変更や中止になる場合は朝の会等で連絡します。)

