



ほけんだより



5月31日

少しずつ暑くなる日が増えてきました。まだ体が暑さに慣れない時に熱中症になりやすくなります。また、マスクをしていると熱がこもりやすくなるので、こまめに水分補給をしましょう。

また、スマホからの健康観察入力ですが、忘れずにお願いします。休みの日も入力している人もいます。しっかり自己管理をしていて素晴らしいです。登校前の体温測定、健康観察の入力、習慣づけていきましょう。

健康診断関係のお知らせ

6月10日（木）、6月17日（木）と予定していた歯科検診ですが9月9日（木）と9月16日（木）に変更になりました。

また、健康診断結果は、**歯科検診は全員に、そのほかの検診（内科検診・尿検査・視力検査・聴力検査・心臓検診・X線検査）は、異常がみられた人のみに結果通知を出しています。**何ももらわなかった人は「異常なし」ということになります。もし、自分がどうだったのか心配な人がいましたら、保健室まで直接聞きに来てください。



STOP 熱中症

毎年、熱中症で病院へ搬送されるニュースを聞きます。死亡者も出ています。

気温が急に高くなったり、気温がそれほど高くない日でも湿度が高い、風が弱い日は注意が必要です。また、体が暑さに慣れていない時は、体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなります。まさに今からの時期！誰でも条件次第でかかる危険性があります。

しかし予防法を知っていれば防ぐことができます。以下の予防を知り、実行しましょう。

○暑い日は無理をしない。

少しでも体調が悪いと感じたら涼しい場所に移動しよう。



○涼しい服装を心掛ける。

外出時は帽子をかぶる、日傘をさす。



冷却グッズを活用するのもいいですね。

○水分・塩分を適度にとって休憩する。

普段は、水やお茶などで大丈夫です。大量に汗をかく場面では、水分+塩分が体から失われますので、スポーツドリンクや経口補水液が有効です。（塩分と糖分が含まれた飲料水がよいです。）



○体調が悪いときは危険です。無理をしない。

睡眠不足・風邪気味・下痢などの時は注意！食事抜きもよくありません。（食事をとることで水分と塩分がとれているのです。特に朝食はしっかり食べましょう。）

