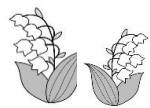


ほけんだより



上尾市立平方小学校
令和6年5月20日(月)
保健室 NO. 2

5月中旬になって、だいぶ新しいクラスにも慣れてきたと思います。緊張もゆるみ、季節の変わり目という事もあり、体調を崩しやすい頃です。規則正しい生活・栄養バランスの取れた食事・手洗い・こまめな水分補給などを心がけて、自分で「自分の健康」を整え、元気に過ごしましょう。

健康診断の結果、「受診のすすめ」をもらった人は、早めに受診するようにしましょう。



「水とう」

忘れないでね

【熱中症・感染症 予防】

水とうを忘れずにもって来るようにしましょう。



☆ これからの「健康診断」日程 ☆

月	日	曜日	項目	対象者
5月	20	月	内科検診 (関口Dr.)	4年・6年
			尿検査 (1次結果配付)	全学年
			尿検査 (2次容器配布)	対象者
	21	火	尿検査 (2次) 提出	対象者
	23	木	耳鼻科検診 (岡部Dr.)	全学年
6月	27	月	内科検診 (関口Dr.)	3年・5年
	30	木	歯科健診 (秋山Dr.)	3年・5年
	3	月	全国小学生歯みがき大会	5年

☆ 「受診のすすめ」をもらったら、早めに受診をしましょう ☆

「受診のすすめ」の発行について、お知らせします。各受診科ごとに発行します。学年ごとの発行ではなく、兄弟姉妹が一緒に受診できるように発行しています。

【全てクリーム色用紙です】

- 眼科・視力 (5月1日 発行済み)
- 歯科 (6月5日 頃予定)
- 内科・脊柱 (5月30日 頃予定)
- 耳鼻科・聴力 (5月29日 頃予定)

お知らせをもらったら
早くにお医者さんへ



☆ 「熱中症」にならないためにできること ☆



熱中症になりやすい時季

① 気温が高い日 ② 湿度が高い日 ③ 急に気温が高くなった日

特に気温が35度以上の場合は、すぐに体が高温になるため、運動は中止します。

気温が急に高くなった(5度以上上がった)日も、体が暑さに慣れていないため、熱中症を起こしやすくなります。

熱中症になりやすい人

体調が悪い人(熱がある、下痢をした) 睡眠不足の人

「夏ばて」の人 音酸、冷房の効いた部屋で過ごして、体が暑さに慣れていない人

肥満の人

熱中症予防のポイント

ポイント① こまめに水分をとる

ポイント② 食事をしっかりととる

ポイント③ 時間を決めて「休憩」「水分補給」

ポイント④ 塩分を補給する(2時間以上運動する場合)

下着を着たほうがココチイ!?

下着なし 下着あり

汗が肌に残ったまま、蒸発しにくい。

下着が汗を吸収し、汗の蒸発を助ける。

呼吸より呼吸を

鼻には、体に入る空気の温度や湿度を体に合わせて調節し、ホコリやゴミなどを取り除く大切な役割があります。呼吸は口よりも鼻からする癖をつけたいですね。

☆ 「清けつな生活」を心がけましょう! ☆

せっけんでしっかり洗おう!

手を洗うときのポイント

お風呂に入る 歯みがきをする 手あらいをする

きれいな下着をつける 爪を切る

ハンカチ ティッシュを持つ