

ほけんだより

南犬飼中保健室
No.2 令和5年5月



新しい学年がスタートして一ヶ月が経ちましたね。少しずつ慣れてきたころだと思います。
朝夕と日中の寒暖差が大きく体調を崩しがちな季節です。運動会の練習も始まっていますので、疲れもあると思います。いつもより30分早めに就寝するなど、工夫して体調管理をしっかり行っていきましょう。



熱中症を予防しよう

熱中症を引き起こす要因は3つあります。

①環境

気温・湿度が高い
風が弱い 日差しが強い
閉めきった室内 急に暑くなった日



②からだ

寝不足や朝食抜き
下痢などの体調不良
高齢者や乳幼児、肥満

③行動

激しい運動や慣れない運動
長時間の屋外での活動
水分補給ができない状況



汗や皮膚温度で体温を調節できずに体温が上昇し、熱中症を引き起こす可能性があります！

●しっかり睡眠をとる。

寝不足の場合、疲れがとれず、体の調子が悪くなりやすい。
集中力にかけケガをしやすい。

●朝食を食べる。

●水分（水・麦茶・汗をたくさんかくときはスポーツドリンク）をこまめにとる。

「のどが渇いたな」と感じる時には、水分が足りなくなっています。

●運動するときは、こまめに休憩をとる。日陰や涼しいところで休憩する。

●激しい運動をするときにはマスクを外す。

●薄着をする。・・・「あつーい」と言いながら運動直後に長袖ジャージを着ている人いませんか？

○自分の体調の変化に早い段階で気づいて、対処することで熱中症は予防できます

保健室・職員室には、経口補水液や冷却用氷を用意しています。無理せず、早めに申し出てください。周りの友だちがフラフラしている、顔色が悪いなど、いつもと違う様子が見られた声をかけられるといいですね。



5月の健康診断

・・・健康診断時はできるだけマスクの着用をお願いします・・・

11日（木）内科検診 1:30～ 1年 保健室

18日（木）内科検診 1:30～ 2年

6月の健康診断

1日（木）尿検査 2回目 前回未提出者と2次対象者

2日（金）歯科検診 8:40～ 3年1年 保健室

6日（火）歯科検診 1:30～ 2年

15日（木）尿検査 最終回収日

16日（金）貧血検査 1:30～ 2年 新体育館

健康に過ごすために・・・

◎いつもと体調が違うなど感じたときは無理せず休養。

◎給食前・トイレの後など、石けんを使用した手洗いの実施（清潔なハンカチでふく）

◎教室の換気

