

ほけんだより

桂林小学校
保健室
第2号
5月2日発行

2024年度 桂林小学校 学校医・学校薬剤師

- | | |
|----------------------------|--------------------------------------|
| 内科 下飛田 毅先生 (下飛田小児科) | 耳鼻科 江浦 陽一先生
(江浦耳鼻咽喉科クリニック) |
| 歯科 石井 義将先生 (よしまで歯科) | 薬剤師 大塚 隆史先生
(きたご調剤薬局) |
| 眼科 西村 太吾先生 (讃平眼科医院) | |

5月6日は「立夏」と言って、夏の始まりの時期です。木や草の緑が美しく、さわやかな風がふくこの時期は、体を動かすと気持ちがいいですね。でも、体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。
運動をするときには、こまめな水分補給を忘れず、つかれたら無理をしないで休むようにしましょうね。

夏がはじまります! 気をつけよう! 熱中症!!

5月から、学校医の先生方による健康診断がスタートします!



わかること。わからないこと。

<p>わかる</p> <ul style="list-style-type: none"> 体に異常はないか バランスよく成長できているか 	<p>わからない</p> <ul style="list-style-type: none"> 病知 病気や異常の原因 視力や聴力などの正確な数値 治りよう法
--	--

健康診断の結果が返ってきたら、必ず「おうちの人と確認」しましょう。
受診の必要がある人や、気になることがある人は、早めに病院に行きましょう。

健康診断を受けるときのマナー

- ① しずかに待ちましょう。
- ② わすれものに注意!
- ③ じゃまにならないかみがたにしましょう。



④ 検診をしてくれる学校医の先生にあいさつをしましょう。「おねがいます。」「ありがとうございました。」

熱中症、なに?

熱中症とは、暑い場所やジメジメした場所にいたりうちに、体の調子が悪くなることを言います。体温の調整がうまくいかず、体の中に熱がどんどんたまって、調子が悪くなるこわ——い症状です。

熱中症になると、こんなことが起きる!

<p>軽めの熱中症</p> <ul style="list-style-type: none"> 気分が悪い めまい、たちくらみ (フワフワ、ワラワラ) 手足のしびれ 筋肉痛、こむら返り 	<p>少し重めの熱中症</p> <ul style="list-style-type: none"> 頭痛 ほきけ、おうと いつもと様子がちがう ぐったりする 力が入らない 	<p>重い熱中症</p> <ul style="list-style-type: none"> 意識がない まっすぐ歩けない 体が熱い けいれん 返事がおかしい
--	--	--

熱中症にならないうために

- ☀️ ぼうしをかぶろう!
- ☀️ こまめに水をのもう!
- ☀️ つかれたら無理をせずにひかて休もう!
- ☀️ タオルであせをふこう!



保護者のみなさまへ

保健関係書類の記入、提出のご協力ありがとうございます。
気温が高くなり、熱中症が心配な季節になってきました。水筒や汗ふきタオルの準備をお願いいたします。また、ご家庭での朝の健康観察も引き続きお願いいたします。