

ほけんだより

非常に暑い日が続いています。今年の夏は熱中症の予防に加え、コロナウイルス感染症の予防も非常に大切です。こまめに水分を補給し、体調が少しでも悪い場合は、決して無理せず、体調が整ってから登校しましょう。水筒や汗拭きタオルも持参してください。

教室などでは、マスクを着用しますので、マスク袋の中に予備用も含めてマスクを入れておきましょう。暑さで真合が悪い場合は無理にマスクを着用する必要はありません。その際は、ひととの距離を十分に保ちましょう。状況に応じてマスクを着用したり、外したりしますので、マスク袋も忘れないようにしてください。

また、学校生活では何度も手洗いをします。ハンカチを忘れないように身に付けておきましょう。引き続き2学期もご家庭での健康観察と体温計測の御協力をお願いいたします。

知って防ごう！熱中症

熱中症は暑い環境の中で、長時間、運動や活動をしたときに体の水分が不足して、汗が出なくなったり、体温調節がうまくできなくなったりしたときに起こります。

◆症状◆

- ・高熱
- ・のどがかわく
- ・頭痛
- ・吐き気
- ・体がフワフワする



◆予防法◆

- ・暑い場所での長時間の活動を避ける
- ・規則正しい生活をする
- ・水分を十分にとる



こばあいたいじゅうやく すいぶん からだすいぶん た あせで
子どもの場合、体重の約70%が水分です。体の水分が足りず、汗が出
なくなると体の体温調節がうまくできなくなり、脱水症状を起こします。

◆熱中症になったらどうしたらいいの？◆


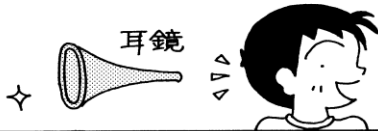



- ・涼しい所へ運び、衣服をゆるめる
- ・頭、首、手足を冷やす
- ・意識があり吐き気がなければ冷たい飲み物を飲ませる
(水または薄い食塩水)
- ・40℃以上の熱があるときは救急車を呼ぶ



じびかけんしん うかた 耳鼻科健診の受け方



<p>耳をみますので かみの毛は耳に かからないように。</p>  <p>「ダメだよー」</p>	<p>横をむいてすわり、耳をみてもらいます。 先生は、耳鏡<small>じきょう</small>という道具で耳のおくを のぞきます。</p>  <p>耳鏡</p>
<p>前をむいてすわったら、鼻の中をみてもら います。先生は鼻鏡という道具を使います。</p>  <p>鼻鏡 鼻のあなを「グイッ」と ひろげるとだよ。</p>	<p>口を大きくあけてのどをみてもらいます。 先生は舌圧子という道具を 使って舌(べろ)を おさえます。</p>  <p>あーん! 舌圧子</p>

けんさ まえ ひ みる はな
検査の前ひの日には、耳や鼻のそうじをしてきれいにしておきましょう

がっき けんこうしんだん はじ 2学期より健康診断が始まります

コロナウイルス感染症予防のため、今年の計測は、全員靴下を履いての計測となります。また、他の健診も消毒を行いながら実施します。結果は、異常がある場合のみ通知を出します。すべての健診が終わりましたら、12月末までに結果の一覧をお渡しする予定です。

けんこうしんだんよていひひょう 健康診断予定表

* 感染症の流行状況により、一部予定が変更になる場合もあります

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	すずしろ がっきゅう 学級
身体測定	9/3(木)	9/7(月)	9/8(火)	9/4(金)	9/3(木)	9/1(火)	9/9(水)
尿検査 (二次)	8/26(水) 8:50までに提出(二次対象者・一次未提出者のみ)						
聴力 検査	9/14 (月)	8/28 (金)	9/10 (木)		8/31 (月)		9/9 (水)
視力検査	9/15 (火)	8/28 (金)	9/10 (木)	8/27 (木)	8/31 (月)	8/25 (火)	9/9 (水)
内科健診	9/18 (金)	10/16 (金)	10/16 (金)	9/18 (金)	9/25 (火)	9/25 (火)	9/25 (金)
心臓健診	10/21(水)	2~6年は対象者のみ					
歯科健診	11/26 (木)	11/27 (金)	11/26 (木)	11/27 (金)	11/26 (木)	11/27 (金)	11/26 (金)
耳鼻科健診	9/ 2(水)						
眼科健診	9/17(木)						