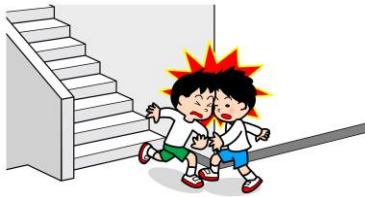


ほけんだよい

令和3年6月3日
市橋小学校保健室
No. 5



6月になりました。だんだんと暑くなってきましたね。今年は、例年より早くに、梅雨入りしました。雨の日は、湿度が高く、じめじめしているので、校舎内が大変滑りやすいです。室内で遊ぶ機会も増えますが、校舎内で安全に生活しましょう。

熱中症に注意しよう! 熱中症は、こんな症状が出ます。



水みずのみの補給ほきゅうで起こる
熱けいれん
大量たいりょうの汗あせ・筋肉痛きんにくつう

水分すいぶん不足ふそくで起こる
熱疲労
全身ぜんしんえらい・めまい・頭痛まづう・はきけ・
おうと・大量たいりょうの汗あせ・筋肉痛きんにくつう

体温調節たいおんていせつがくるって起こる
熱射病
高温こうたいおん・意識いしきがおかしい
→多臓器障害たそうきしょうがいで死しにすることもある。

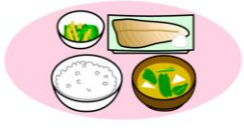
自分の体は自分で守ろう!!

朝ごはんや給食きゅうしょくを
もりもり食べよう!

水分すいぶんを
たくさんとろう!

帽子ぼうしをかぶろう!

睡眠すいみんをたっぷりとろう!



汗あせをたくさんかく暑い季節あつには、塩分えんぶんもしっかりとること!

のどがかわいていなくても、**体育の前と後には必ず水分をとること!**

外へ出るときは、必ず帽子をかぶること!

1・2年生 → 9:00までに
3・4年生 → 9:30までに
5・6年生 → 10:00までに
ねること!

6月の保健行事



日にち・曜日	項目	対象者
4日(金) 11:00~	心電図検査(追加)	1・4年生の前回欠席した人
4日(金) 13:20~	内科(結核)・運動器健康診断	青空・5年生・6-3・6-4
7日(月) 13:20~	〃	2年生・4-3・4-4・4-5
9日(水) 11:00頃回収	尿検査(最終)	これまでに提出できていない人
22日(火) 10:00~	小児生活習慣病予防のための血液検査	5年生希望者

健康診断はあと少しです。健康診断の後に異常のあった人に渡している色の用紙をもらった人は、必ずお医者さんで診てもらってください。歯科健診の結果はまだ渡せていません。ごめんなさい。もう少し待っていてくださいね。