ほけんだより

No. 2　令和5年4月28日
出雲崎小学校　保健室

新学期がスタートして３週間が経ちました。４月は、緊張や不安もありながら、楽しみなことがたくさんあり、心も体も疲れやすいときです。また、気温の変化が大きく、体調管理が難しいときでもあります。睡眠を充分にとり、朝ごはんを食べて、５月も元気に過ごしましょう。

5月 健康診断カレンダー

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1 視力検査 （4～6年生）	2 視力検査 （1～3年生）	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
8	9 心臓検診 （1年生）	10	11 内科健診 （全校児童）	12
15	16	17	18	19
22	23	24 検尿2次 （1次陽性の人） （1次未提出の人）	25 検尿2次 （予備日）	26

しりょくけんさ

視力検査

学習をするときに、見えにくい文字等がないかどうか調べます。見えないときは、「見えません」と答えましょう。

両眼どちらかがA（1.0）が見えないときは、学校で再検査を行います。
再検査でも、見えないときは専門医への受診をお知らせします。

持ち物：ハンカチ・・・目をおさえるときに使います。測定するときは、ハンカチで軽くおさえます。
めがね・・・　めがねを忘れずに持ってきましょう。めがねをかけた視力をはかります。

裏面あり

熱中症に気をつけましょう！

気温が高くなる日が増えてきました。暑さに体が慣れていないこの時期は、熱中症を起こしやすくなります。

＜熱中症とは＞

熱失神	熱けいれん	熱疲労	熱射病
皮膚血管が拡がることにより、一時的に脳血流が低下してめまいや失神を起こします。	たくさん汗をかいた後の水分補給により、血液中の塩分濃度が低下し、けいれんを起こします。	脱水により、全身のだるさ、脱力感、めまい、頭痛や吐き気などが起こります。	体温調節ができなくなり、言動や応答の異常などの意識障害を起こします。

＜予防について＞

体調が悪いときは、体温調節機能も低下し、熱中症を起こしやすくなるので、無理をしないようにします。

最初は軽めの運動から始め、暑さに慣れてきたら、運動量を増やします。

運動中は 30 分位ごとの水分補給が理想です。のどがかわいていなくても水分をとりましょう。

＊保護者の皆様へ＊

健康観察カード（5月分）を配付しました。

毎日の検温、健康観察等、感染症拡大防止対策にご協力いただき、ありがとうございます。

本日、5月の健康観察カードを配付いたしました。引き続き、検温、健康観察結果のご記入をお願いいたします。4月の健康観察カードについて、学校への提出は不要です。

歯科検診の結果を配付しました。

4月20日に、長岡市山田歯科医院の山田道浩先生よりおいでいただき、歯科検診を実施しました。歯科検診の結果、歯科受診が必要なお子さんへ結果のお知らせを保健連絡封筒（長形）に入れて配付しました。保健連絡封筒のみ、先に学校へご返却ください。