

# ほけんだより

No. 2 令和6年4月26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
6 振替休日	7 心臓検診 (1年生)	8	9 内科健診 (全校児童)	10
13	14	15	16 歯科健診 (全校児童)	17
20	21	22 検尿2次 (1次陽性の人) (1次未提出の人)	23 検尿2次 (予備日)	24
27 振替休業日	28 色覚検査 (4年生)	29 耳鼻科検診 (全校児童)	30 色覚検査 (4年生)	31 色覚検査 (4年生)

### ○今年度お世話になる学校医、学校歯科医、学校薬剤師の先生方

科目	氏名	病院名
内科	___ 先生	佐藤医院
歯科	___ 先生	かわうち歯科医院
耳鼻科	___ 先生	立川総合病院
眼科	___ 先生	長岡赤十字病院
薬剤師	___ 先生	エイケン堂薬局



# しりよくけんさ 視力検査

学習がくしゅうをするときに、見えにくい文字等もじどうがないかどうか調べます。見えないときは、「見えません」と答えこたましょう。



両眼りょうめどちらかでA(1.0)が見えないときは、学校がっこうで再検査さいけんさを行います。再検査さいけんさでも、見えないときは専門医せんもんいへの受診じゆしんをお知らせします。

**持ち物**：ハンカチ・・・目めをおさえるときに使つかいます。測定そくていするときは、ハンカチで軽かるくおさえます。めがね・・・めがねわすを忘れずわすに持もってきましよう。めがねをかけた視力しりよくをはかります。

## ねっちゅうしやう き 熱中症ねっちゅうしやうに気きをつけましよう!

気温きおんが高たかくなる日ひが増ふえてきます。暑あつさに体からだが慣なれていないこの時期じきは、熱中症ねっちゅうしやうを起おこしやすくなります。熱中症ねっちゅうしやうの症状しやうじやうを知しり、予防よぼうに努めましよう。

### ねっちゅうしやう <熱中症とは>

ねつしっしん 熱失神	ねつけいれん 熱けいれん	ねつひろう 熱疲労	ねっしやびやう 熱射病
<p>皮膚血管<small>ひふけっかん</small>が拡<small>ひろ</small>がることにより、一時的<small>いちじてき</small>に脳血流<small>のうけつりゅう</small>が低下<small>ていか</small>してめまいや失神<small>しっしん</small>を起<small>お</small>こします。</p>	<p>たくさん汗<small>あせ</small>をかいた後の水分補給<small>すいぶんほきゆう</small>により、血液<small>けつえき</small>中の塩分<small>えんぶん</small>濃度<small>のうど</small>が低下<small>ていか</small>し、けいれんを起<small>お</small>こします。</p>	<p>脱水<small>だっすい</small>により、全身<small>ぜんしん</small>のだるさ、脱力感<small>だつりよくかん</small>、めまい、頭痛<small>ずつう</small>や吐きけ<small>は</small>気<small>お</small>などが起<small>お</small>こります。</p>	<p>体温調節<small>たいおんちやうせつ</small>ができなくなり、言動<small>げんどう</small>や応答<small>おうとう</small>の異常<small>いじやう</small>などの意識障害<small>いしきしやうがい</small>を起<small>お</small>こします。</p>

### よぼう <予防について>

体調たいちやうが悪いときは、体温調節機能たいおんちやうせつきのうも低下ていかし、熱中症ねっちゅうしやうを起おこしやすくなるので、無理むりをしないようにします。

最初さいしよは軽めかるの運動うんどうから始め、暑あつさに慣なれてきたら、運動量うんどうりやうを増ふやします。

運動中うんどうちゆうは30分位くらいごとの水分補給ほきゆうが理想りそうです。のどがかわいていなくても水分すいぶんをとりましよう。

