

ほけんだより 5月

松橋支援学校
保健室
令和3年5月12日

今週は皆さんが楽しみにしている運動会があります。朝と夜はすずしいのに、昼間は日差しが強く、気温が1日の中で大きく変わる日もあります。衣服の調整や水分補給などの熱中症対策もよろしくお願いします。

熊本県の新型コロナウイルスの感染状況は、国が示す「ステージ3」です。最強の予防法は「マスクの着用」「こまめな手洗い・手指消毒」「3密を防ぐ」です。家庭での毎日の健康観察・検温も引き続きお願いします。何か気になることがありましたら学校にご相談ください。



《今後の健康診断の予定》

項目	対象	日時
眼科検診	全学年	5月18日（火）
耳鼻科検診	全学年	5月20日（木）
心臓検診	小1、中1、高1年	5月26日（水）
X線検査	高1年	5月28日（金）
尿検査 （2次）	該当者のみ	6月1日（火）

※心臓検診、X線検査で当日欠席の場合は、別日に検査機関に行ってくださいの検査となりますので、できるだけ欠席しないようお願いします。

※日程が決まっている検診も状況次第で延期になる場合があります。



5月は過ごしやすいようできて、実は熱中症に注意が必要な時期。まだ体が暑さに慣れておらず、熱中症になりやすいです。あまり外に出ないし汗もあんまりかいていないから、ゲームに夢中で・・・水分補給忘れていませんか？あまり水分を取らない人は、意識してこまめに水分補給をしましょう。

こんな様子はありますか？



- 手足のしびれ
- ひどく汗をかいている
- めまい、立ちくらみ
- 筋肉痛

防ぐために

- 暑さに応じて脱ぎ着できる服装を
- 水分補給をしっかりと
- こまめに休憩をとる
- 屋外ではぼうしをかぶる



シーズン到来！ 熱中症に気をつけて