

ほけんだより 6月号

令和2年6月
志免東小学校 保健室

少しずつ暑さが厳しくなり、またつかれもたまってくるこの時期は、体調をくずしや

すいので、注意が必要です。また、新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。

病気に負けない体をつくるためには、規則正しい生活を送り元気な体をつくること

大切です。早寝・早起き・朝ご飯。規則正しい生活を心がけて元気に過ごしましょう。

<尿検査について>

第1次：配付【6月22日（月）】

実施【6月23日（火）～25日（木）】

第2次：配付【7月6日（月）】

実施【7月7日（火）・8日（水）】



保護者の皆様

毎年年度当初にご記入いただいております健康診断関係の問診票を3点お配りしています。今後の健康診断の日程につきましては決まり次第お知らせいたします。まずは、先に問診票をとり、健康状態を把握することとなりましたのでご協力よろしくお願い致します。

○結核検診問診票

○心臓病調査票

○運動器検診問診票

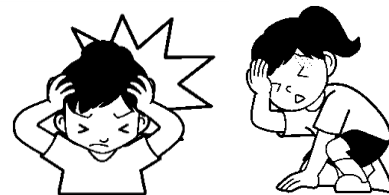
※1・3・5年生の耳鼻科健診問診用アンケートは別日にお配りします。

6月16日（火）までにご提出をよろしくお願い致します。

ご家庭で不要になったタオルや保冷剤を保健室にお譲りいただけるととても助かります。よろしくお願い致します。

ねっちゅうしょう きつ 熱中症に気を付けよう!

<熱中症の症状>



- ・めまい
- ・はきけ ・はいた
- ・あたまがズキズキする
- ・からだがあつい

ひどくなると・・・

意識障害

<マスク熱中症とは?>

これからの季節は夏になってきますが、新型コロナウイルス感染症対策でマスクをつけての生活が続いています。

マスクをつけていると暑くて、いつもより体の中の熱がこもりやすかったり、のどがかわいたことを感じにくくなって、水分不足に気づきにくくなったりします。

今年は、いままで以上に熱中症対策をしていきましょう。

① 朝ごはんをしっかり食べて学校に来ましょう。



② しっかりすいみんをとります。



③ ぼうしをかぶろう



④ のどがかわいていなくてもこまめに水分をとります。(休み時間には必ず)



今まで以上に水分をとろう

⑤ 頭がいたい、具合が悪い、はきそうなど、体調がわるいときは無理をしない。



先生に言おう。

きよりをしっかりとっていれば、マスクを外していいと言われていいます。登下校や遊んでいるときは、こまめに水分を取り、暑いや息苦しいときは、お友達ときよりをとって、マスクをとり息を整えたりしましょう。これからもマスクと上手につきあっていきましょうね。

