



6月号ほけんだより



令和3年6月7日
横浜市立北綱島小学校
校長 月橋 準弥
養護教諭 平野 郁恵

春が終わり、梅雨の時季となりました。今年はむし暑い日が多いそうです。また昨年に続きマスクをしている生活では、熱中症対策がとくに大切となってきます。

見逃さないで！熱中症のサイン



熱中症とは、ムシムシと暑い、風が弱い、日差しが強い等の過ごしにくい日にたくさん運動や活動をし、体に熱がこもることでおきる様々な症状です。

熱中症のサインには、

- ・だるい
- ・気分が悪い
- ・息苦しく、息があらくなる
- ・フラフラする
- ・はき気がする
- ・大量の汗が出る
- ・頭が痛い
- ・めまいがする
- ・高熱が出る
- 等があります。

※このようなサインがあれば、すぐに先生やまわりの友だちに助けを求めましょう。

熱中症を予防するために…

コロナ禍では外出の機会が減り、みなさんの体は暑さにまだ慣れていません。熱中症にならないための予防がとても大切となります。今、学校でも暑さで体調が悪くなり、保健室に来る人も増えています。要注意！！



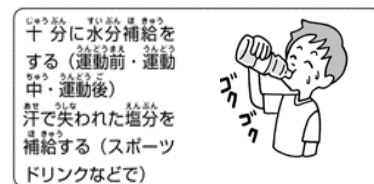
屋外ではぼうしをかぶって直射日光をさける



体調が悪いときは無理に運動をしない



運動するときは涼しい時間帯を選び、こまめに休めをとる



十分に水分補給をする（運動前・運動中・運動後）
汗で失われた水分を補給する（スポーツドリンクなどで）

※特にマスクをしているとのどのかわきが分かりにくいので、のどがかわいていなくても、休み時間ごとなど、こまめに水分補給をしましょう。

レベルアップ！ ◆熱中症になったらどうしたらいいの？◆

熱中症のサインがあった時の対処法をみてみよう。

- ・できるだけずいっと涼しいところで横にならせ、衣服をゆるめる。
- ・頭、首、手足を冷やす。
- ・意識があり、はき気がなければ冷たい飲み物を飲ませる。（水や薄い塩水等）
- ・40℃以上の高い熱や意識がない、ぼーっとして呼びかけに反応しない時は救急車を呼ぶ。（電話のダイヤル 119 番）



近くの大人に助けを呼びましょう！

健康診断のお知らせ

健康診断が続いています。近日の自分の健診日を確認するようにしましょう。

全校 第2回尿検査	6/7 (月) 朝8:50回収(保健室)
5年生 視力検査	
2年生 視力検査	6/9 (水)
1・4年生と希望者 耳鼻科健診	6/10 (木) 午前中
1年生 視力検査	6/11 (金)
3年生 視力検査	6/14 (月)

個別級 視力検査	6/16 (水)
1・4年生 歯科健診	6/17 (木) 午前中
6年生 視力検査	6/18 (金)
4年生 視力検査	6/21 (月)
2・6年生・個別級 歯科健診	6/24 (木) 午前中

・視力検査はメガネを持ってきてください。いつもコンタクトレンズの人はつけたまま実施します。