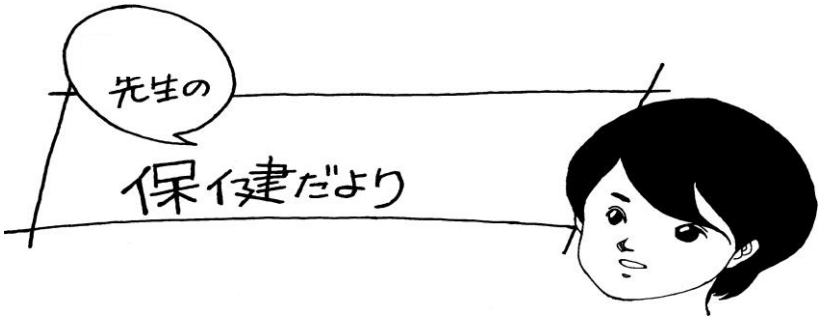


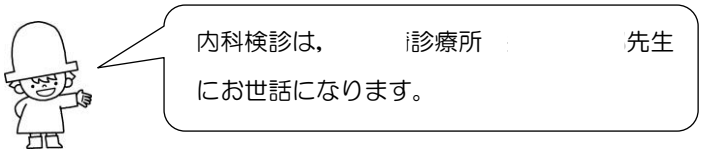
令和３年５月10日発行
第２号
伊王島小中学校　保健室

◎ ５月の健康診断日程について

５月は本格的に健康診断が始まります。健康診断の際は，専門医が来校します。

なお，伊王島小中学校では耳鼻科検診と眼科検診は隔年実施となっています。今年度は眼科検診を実施します。

健康診断について，ご不明な点や，事前に伝えておきたいことがありましたら，学校へお知らせください。



日時	検診名	対象
５月11日（火）	心電図検査	小１・中１
５月13日（木）	内科検診	全員
５月14日（金）	歯科検診	全員
５月21日（金）	尿検査（二次）	該当者
５月26日（水）	眼科検診	全員

◎ 熱中症対策をはじめましょう。

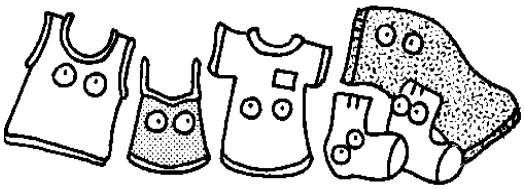
毎年５月の連休あたりから，全国的に熱中症による救急搬送が増え始めます。５月～６月は，まだまだ体が暑さに慣れていない人が多く，実は熱中症になりやすい時期です。さらに，私たちの生活は，新型コロナウイルス感染症対策で外出を控えて室内で過ごしたり，マスクを着用したりすることが普通になりました。季節の変わり目は特に気をつけなければなりません。日差しが強い日はもちろんですが，日差しが強く感じない日も，気温と湿度が高いと，熱中症になりやすいため注意が必要です。

熱中症の予防のためにできることは，水分補給や衣服による温度調整，規則正しい生活などたくさんあります。児童生徒のみなさんは，自分にできることを少しずつ増やしながら，夏にむけて体調管理ができるといいですね。

ご家庭でも水筒などの準備をお願いいたします。

また，昼休みに元気いっぱい外で遊んだり，体育科の授業や部活動で一生懸命活動したりするとたくさん汗をかきます。汗をそのままにすると，体が冷えて風邪をひくこともありますので，汗拭きタオル等の準備もあわせてお願いします。

《熱中症予防のポイント》

□濡れたタオルなどでこまめに汗を拭く。
□こまめに水分・塩分を補給する。
□のどが渇く前，外や体育館に行く前にも水分補給をする。
□睡眠・食事をしっかりとる。
□衣服で温度調整をする。

など