

ほけんだより 5月号

5月のこの時期は、夏のように暑く感じる時もある、肌寒い時もあります。季節の変わり目で暑さに慣れていないため、疲れも出やすく体調を崩しやすい時期です。学校生活のリズムを取り戻し、楽しい学校生活を送りましょう。

ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけて!



どんなとき、どんな人が、熱中症になりやすいんだっけ?

- ・気温が高い日
- ・風が弱い日
- ・湿度が高い日
- ・急に暑くなった日
- ・肥満の人
- ・体調の悪い人
- ・暑さに慣れていない人
- ・病気がある人



熱中症を防ぐためには、水分補給が大切なんだよね。

そのほかにも、ぼうしをかぶるなどして、暑さをさけること、汗がかわきやすい服を着ること、日頃から暑さに慣れておくこと、自分の体調を知ることが大切なんだよ。



熱中症かもしれないと疑う症状にはいろいろなものがあるよね。

軽：めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない
 中：頭痛、吐き気、体がだるい、ぼんやりして力が入らない
 重：意識がない、けいれん、体温が高い、呼びかけに対して返事がおかしい、などがあるんだ。

内科検診について

聴診器を使って 心臓の音や呼吸をするときの音をチェック

心臓病や心雑音などの病気がないか、呼吸器の病気・肺の感染症などがいないか調べます。

まぶたを裏返して まぶたの裏側の色をチェック

貧血などではないか調べます。
 ※まぶたの裏側が白いときはその可能性があります。

背中にふれたり見たりして 背骨やろっ骨の形や大きさをチェック

背骨が曲がる病気(脊柱側弯症)などがいないか調べます。

皮ふをつまんだり見たりして 皮ふの色や脂肪の厚さをチェック

アトピー性皮膚炎などの病気にかかっていないか、また栄養不良や肥満傾向でないか調べます。

4月のほけんだよりでもお知らせしましたが、内科検診は脊柱や皮膚の状態を診るため、上の体操服を脱いで行います。下着を着ても構いません。ただし、検診の妨げになる時は脱いでいただく場合もあります。健康状態をきちんと診ていただくためです。ご了承ください。肩ひもの細いキャミソール型・タンクトップ型の下着のご準備をお願いします。

おうちの方へ
 4月より身体測定、視力検査、尿検査、聴力検査等を順次行っております。健康診断の結果は、受診をお勧めする場合や二次検査のあるときのみ、お知らせします。お知らせがなければ、健康診断がすべて終わったところにお渡しする「けんこうカード」にてご確認ください。