



保健だより

2024年6月21日 中茶安別小中学校保健室



だんだんと夏が本格化・・・！

あつい日がふえてきて、いよいよ夏がきましたね。
しっかりあつさ対策をして、これからもっともっと
あつくなる夏をたのしみましょう～！

☆ 心臓検診があります ☆

心臓検診は「心臓がきちんと動いているか」などを調べる検査です！

☆ 日時： 6月24日1時間目 小1・4・中1 (標茶小学校)

☆ 服装： 検査のときは、「上半身裸で上着・手首足首をだす・裸足」です。
その日は、脱ぎ着しやすい服装で登校してください。
※ 女子のブラジャーはスポーツタイプのみ着用可です。

☆ 持ち物： 上靴用の袋 & バスタオル

(体をかくすのに自分のタオルを使いたい人のみ)

☆ 検査の受け方

- ・ 標茶小学校で、服を着替える (上半身裸に上着&裸足)
- ・ 自分の順番がきたら、検査会場に入り、ベッドに横になる
- ・ ベッドの上で静かに待つ ※ 検査はすぐに終わります。
- ・ 検査終了！



☆ しっかり熱中症対策をしましょう～！

① 「熱中症」ってなに
わたしたちの体には、「あついときは体温をさげる」「さむいときには体温をあげる」などの、「体温を調整する仕組み」があります。
熱中症とは、気温が高すぎて、その調整ができなくなってしまい、頭痛などが起きてしまうことをいいます。



② 「熱中症」になるとどうなるの…？

熱中症になると、具合がわるくなり、体にいろいろなことがおきます。

☆ 軽い症状： ふらふらする・手や、足がしびれる

☆ 少し重い症状： 頭が痛い・はき気・力はいらない・ぐったりする

☆ 重い症状： 意識がない・会話ができない・歩けない



③ 「熱中症かな…？」というときは！

「熱中症かも…」と思ったときは、
「ずいずいところ！」「水分&塩分補給！」「体をつめたく！」です！



④ 熱中症にならないために！

熱中症にならないためには、
「しっかり水分！」「しっかり朝ごはん！」「しっかり睡眠！」です！



☆ 体調にきをつけて・・・！

最近、腹痛気味の人が増えています！「あつさ・胃腸炎・便秘・たべすぎ」など
いろいろ理由はあると思いますが、まずは、手洗いうがいなど対策をして、
この週末で、しっかり元気になってくださいね～！中学生はテストお疲れ様！



අපගේ සේවයන් සඳහා ඔබගේ ප්‍රතිචාරය සඳහා ඔබගේ ප්‍රතිචාරය සඳහා ඔබගේ ප්‍රතිචාරය සඳහා ඔබගේ ප්‍රතිචාරය සඳහා ඔබගේ ප්‍රතිචාරය සඳහා

අපගේ සේවයන් සඳහා ඔබගේ ප්‍රතිචාරය සඳහා ඔබගේ ප්‍රතිචාරය සඳහා ඔබගේ ප්‍රතිචාරය සඳහා ඔබගේ ප්‍රතිචාරය සඳහා ඔබගේ ප්‍රතිචාරය සඳහා