



旭市立琴田小学校
保健室 No.3
令和6年5月2日

☆おうちのひとと読みましょう☆
※裏もあります。

5月5日は「立夏」。夏の始まりの時期だと言われています。だんだんと気温が高くなってきますが、みなさんの体はまだ暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいです。

外遊びや運動の前後、活動中は「**のどがかわいたと感じる前に**」こまめに水分補給をして、具合が悪い時は無理せず休むようにしましょう。

こんな日は **熱中症** にご用心

いま **今からしっかり対策しましょう!**

湿度が高い日



風が弱く、日ざしが強い日

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる

急に暑くなった日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。



暑熱順化

は今のうち!

暑熱順化とは、熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

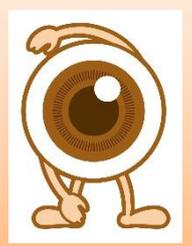
- シャワーだけでなく、湯船につかる
- 汗をかくほどの運動を習慣にする
- その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



～お知らせ～

旭市では、昨年度より目の健康についての取組を行っています。その一つとして、4月の給食から「目の健康の日」として、目に良い栄養素についての放送を行っています。ぜひ、注目して聞いてください。

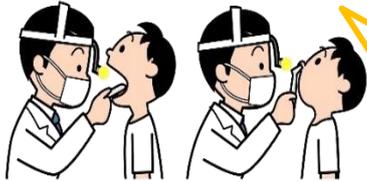


けん こう しん だん
健康診断 まだまだ 続きます

5月7日(火) 9:30~
耳鼻科検診があります



1・3・5年生全員と2・4・6年生の抽出児童が対象です。



耳鼻科検診では、耳や鼻、のどに病気がないかを調べます。
検査では器具を使って、耳や鼻、のどを見ます。
いたみはありません。

こんな順番で調べます



① 最初に耳を調べます



こんなことを見えています

- 耳の中が赤くなったり、はれたりしていないか
- 耳の中がジュクジュクしていないか
- こまくはきれいか
- 耳あかはたまっていないか

耳鏡



耳の中を見る時に使います。

② 次に鼻を調べます



鼻はかんでおいてね

こんなことを見えています

- 鼻水が多すぎないか
- ねばねばした鼻水が出ていないか
- 鼻づまりはないか

鼻鏡



鼻の中を見る時に使います。

③ 最後に口を開けて、のどを調べます



口を大きく開けてね

こんなことを見えています

- のどのおくが赤くなったり、はれたりしていないか

舌圧子



のどのおくを見る時に使います。

○検診の前日は耳そうじをしておきましょう。

