

すこやか

5月になり、花田スポーツフェスティバルに向けて本格的な練習が始まります。

この時期は、体が暑さになれていないため、しばらくの間日光にあたり、屋内でも活動量が増えたりすると、体調が悪くなる場合があります。かぜや睡眠不足など体調が悪い時になりやすいものです。『早ね早おき朝ごはん』を心がけて、熱中症を予防しましょう。また次のことに配慮してください。



登校前に確認をしましょう！

1. お茶を多めに持ってくる
2. 赤白帽子を忘れない
3. 長い髪の子は結んでくる



このような症状があれば…

 重症度 I 度	手足がしびれる
	めまい、立ちくらみがある
	筋肉のこむら返りがある(痛い)
	気分が悪い、ボーっとする
 重症度 II 度	頭ががらがんする(頭痛)
	吐き気がする・吐く
	からだのだるい(倦怠感)
	意識が何となくおかしい
 重症度 III 度	意識がない
	体がひきつける(けいれん)
	呼びかけに対し返事がおかしい
	真直ぐに歩けない・走れない
	体が熱い

左記の表に基づいて、学校では早期発見・早期対応に努めます。

重症度 I の場合、涼しいところで休ませ、水分や経口補水液などを補給させます。

改善がみられない場合は、病院へ搬送します。

重症度 II・III の場合は、速やかに適切な対応をし、病院へ搬送します。



5月健康診断日程

実施日	検査項目	実施学年	実施日	検査項目	実施学年
9日(火)	内科健診	5・6年・たんぽぽ	24日(水)	内科健診	1・2年生
10日(水)	心電図検査	1・4年	25日(木)	歯科健診	4～6年生
23日(火)	内科健診	3・4年	30日(火) 予備日:31(水)	尿検査一次	全校児童



視力低下 早期発見のカギは 保護者の方の観察です!

 <p>①何度注意してもテレビ画面に近づいて見る</p>	 <p>②本などを目に近づけて見る</p>	 <p>③目を細めたり、みけんをせばめたりして見る</p>	 <p>④頭を傾けたり、横にしたりにして見る</p>
 <p>⑤まぶしさを訴える</p>	 <p>⑥片目で物を見ようとする</p>	 <p>⑦本の行をとばしたり、同じ行をくり返し読む</p>	 <p>保健室では視力検査ができます。いつでもどうぞ。</p>



保護者のみなさまへ

今年度は花田スポーツフェスティバルが5月に開催されるため、暑さが心配される時期から練習を始めています。以下のことについてご協力をお願いします。学校でも呼びかけていきます。

【お茶】 水分補給の機会が多くなります。多めに持たせていただくとともに、飲み具合をご家庭で確認していただくようお願いいたします。

【つめ】 つめの長い子が見受けられます。練習の最中に友達を傷つけてしまったり、お子さん自身がけがをしたりすることにつながります。つめの確認をお願いします。



【頭髪】 長い髪を結ばずに運動をしている子がいます。首回りの熱がこもってしまうばかりか、髪を引っ張られるなどの危険な場合もあります。運動の際は結んでくるよう、ご配慮ください。

【マスク】 熱中症予防のため、マスクをはずして練習をするように声をかけていきます。

