

暑くなり始めのこの時期は、体が暑さに慣れていないため体調を崩しやすくなります。今年は春から家で過ごす時間も多かったため、体力不足も心配です。いつも以上に生活リズムや食事に気を配って、夏を乗り切れるようにしていきたいですね。

健康診断について

新型コロナウイルス感染症の影響で延期していた健康診断を7月から再開しています。7月は身体計測・視力検査・聴力検査を実施しています。その他現在決定している検査は下記のとおりです。今後各検診の日程が決まりましたらお知らせします。

(身体計測・視力…全員実施。 聴力…小1・小2・小3・小5・中1・中3・高1・高3に実施)

- ・尿検査(全員) …9/9(水)、9/10(木) ※予備日9/18(金)、9/30(水)
- ・ぎょう虫卵検査(小1のみ) …9/9(水)、9/10(木)

ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけよう!

これからどんどん暑くなります。
新型コロナだけでなく熱中症にも気をつけましょう!

熱中症の
の症状



たくさん汗が
出た



体が熱い
だるい



めまいがする



吐き気がする



頭が痛い



足がつった

長時間外出 するとき

水筒を持ち歩こう!

のどがかわく前に、こまめに水分をとりましょう。

日陰に入ろう!

ずっと日なたにいないようにして30分に1回は日陰で休みましょう。



帽子をかぶろう!

頭に直射日光があたると熱中症になりやすいです。汗をかいたら帽子を脱いで、汗をふきましょう。

熱中症かな? と思ったら

F

Fluid
水分(補給)

スポーツドリンク
や経口補水液を飲ませる

I

Icing
冷却

首のまわり
わきの下
足の付け根 } を冷やす

R

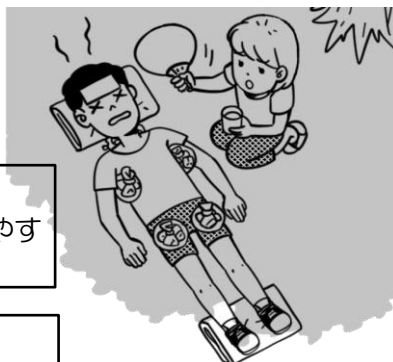
Rest
安静

涼しい場所に運んで、
衣服をゆるめて寝かせる

E

Emergency
119 番通報

意識がもうろうとしている、けいれんしている、熱が38℃以上ある、手当をしても回復しない時は、救急車を要請する。



暑い日のマスク着用

熱中症の危険がないように状況に応じて、マスクのつけはずしをすることも必要です。

- ・いる場所は室内? 屋外?
- ・3密の場所にいるのかどうか
- ・気温や湿度は高くないか
- ・汗を大量にかくような活動をするのかどうか?
- ・体調は良いのか悪いのかなど