

ほげんだより



4月から始まった健康診断も、やっと終了しました。
歯科検診の結果は全員に、また、それ以外の検診結果については、
専門医による再検査・治療が必要な場合のみ「検診結果」をお渡し
します。

6月から始まる水泳の授業との関係もあり「早急に専門医へ」と書
かせていただきますが、なかには心電図検査等で、毎年、病院で定期
検診を受けているため次の予約日がすでに決まっているという人もい
ると思います。そのような場合は保健室まで連絡をお願いいたします。

急に暑くなった日は要注意

**熱中症が
出始める時期です**

「朝夕は涼しいはまだ大丈夫」と思っていたら、
急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていない
ため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は注意

日差しが強い	風が弱い	湿度が高い
--------	------	-------

事前に天気予報をチェックして、
調節できる服装で
無理なく上手に過ごしましょう。

急に暑くなってきました。それほど気温が高くない
も体が暑さに慣れていない時には熱中症が起こりやす
くなります。特に今の時期、中間考査でしばらく運動をし
ていなかった場合などは、短時間で軽めの運動から始め、
徐々に体を暑さに慣らしていきましょう。

熱中症予防の原則

- ・環境条件に合わせた運動を行う。
- ・水分や塩分の補給を行う。
- ・暑さに徐々に慣らす。
- ・個人の条件を考慮する（体力・肥満傾向など）
- ・帽子をかぶる等、服装に気をつける。
- ・具合が悪くなった場合は早めに休養する。

ケガをしたとき 保健室に行く前にできるかな

すりむいた！

水道できれ
いに洗いま
しょう。
汚れがついたままばんそ
うこうを貼ってはダメ



血が出た！

ハンカチやガーゼで強く
押さえまし
よう。
早く血が止
まります



鼻血が出た！

小鼻をつまん
で軽く下を向
きましょう。
上を向くと血がのどに流
れて気持ち悪くなります

