

新学期が始まり1カ月が経ちました。新しい環境には慣れてきましたか？なかなか慣れず、心身ともにお疲れの人も沢山いると思います。焦らず自分のペースで過ごしましょう！  
さて、5月は体育大会があります。今年の夏も暑くなる予報です。体調に気をつけながら無理なく頑張ってください！

## ★ 5月の健康診断について ★

検診当日までに目を通しておいてね ↓

### ① 心電図検査

5月11日(月) PM 対象：1年生 ♡

心電図検査では、心臓の動きに異常がないか、なにか病気が隠れていないかを調べます。



#### 【心電図とは??】

心臓が伸び縮みするとき、体にはごくわずかな電流が流れます！心電図検査ではこの電流をキャッチするために、機械につながれた洗濯ばさみのようなものを体に付け、電流を記録します。記録された波のような曲線が「心電図」と呼ばれ、これを見ることで病気や異常がないかがわかります。

#### 【検査の受け方】

- ① 受付の方に名前を伝え、クラスでもらった青い台紙を渡す。
- ② 順番が来たらベッドに横になる。(ベッドはカーテンで仕切られているので安心して下さい！)
- ③ 胸や手首、足首に吸盤や、柔らかい洗濯ばさみのようなものをつける。
- ④ そのまま約1分静かに待つ。(痛みは全くないのでリラックスしましょう♪)

- ★検査の前に激しい運動は禁止です。昼休みは静かに落ち着いて過ごしましょう。
- ★検査中はしゃべったり動いたりしないようにしましょう。

### ② 内科検診

5月14日(木) 対象：全学年 ♡

#### 【内科検診では何をみる?】

- ・心臓の音 ・呼吸の音
- ・皮膚の状態 ・運動器(四肢)の異常
- ・脊柱のゆがみ(側弯症) … など

#### 【検査を受ける時の注意事項】

- ★服装：体操着・短パン / 髪の毛の長い人は結ぶ
- ★保健室や保健室周辺では静かにする

### ③ 耳鼻科検診

5月21日(木) 対象：1年生 ♡

#### 【検査の受け方】

- ① 耳が見えるような状態で待機  
(耳にかける or 結ぶ)
- ② 右耳→左耳→鼻→口の順で検査

かなりスピーディーな検査です。順番を覚えておきましょう。

- ★前日は耳の掃除をしておきましょう！

# 今年も熱中症に気をつけましょう！

今年も少しずつ暖かい日が増えてきました。今年もかなり早い時期から暑さが厳しくなる予報です。熱中症にならないよう、みんなで気をつけていきましょう。

## POINT1 暑熱順化！

昨年の保健だよりでも紹介しました。2・3年生は覚えていますか？

### 暑熱順化とは？！

体を少しずつ暑さに慣れさせることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れ、暑さに強くなります。しかし、急激に暑くなり始めるこの時期は、暑熱順化ができておらず、熱中症のリスクが高まります。この時期から少しずつ暑熱順化をはじめていきましょう。

急激に暑くなる5月は要注意！

### 暑熱順化を始めよう！（取り組み例）

暑熱順化のための取り組みは、「無理なく、少し汗をかく程度！」にとどめることがポイントです。

- ランニング・ウォーキング
- サイクリング
- ストレッチ・筋トレ

などがおすすめです。その他、湯船にゆっくり浸かることも、暑熱順化において効果的です。

## POINT2 こまめな水分補給を！

のどが渇いたな—と思ってから飲むのでは遅いです！のどの渇きを感じた時には、すでに体内の水分が失われている状態です。室内にいるときや、のどの渇きを感じられない時でも、1時間に1回は水分補給をするように心がけましょう。

また、水筒は毎日必ず持ってきましょう。学校生活のルールでは水筒の中身は「水・お茶・スポーツ飲料水」となっています。なくならないように多めに持ってくるようにしましょう。

## POINT3 暑さ指数に応じた対応を！

※暑さ指数（WBGT）とは、気温・湿度・日射・風などの要素をもとに算出された数値で、熱中症の危険度を判断する目安となっています。（気温とは違います！）

学校では、体育科の先生や、部活動の顧問、養護教諭が、活動ごとに数値をチェックしています。指数が高い時には、室内での活動や、短い時間での活動に変更することや、活動中止となることがあります。

## POINT4 何かあったらすぐに報告を！

頭痛、めまい、吐き気、体のだるさなど、これらは熱中症の症状の一つです。何か変だなと思ったら、近くの大人や友達にすぐに伝えましょう。また、周りの子の異変（いつもと何か違うな）に気付いたら、すぐに近くの先生に教えてください。

熱中症は、室内や、気温がそれほど高くない日でも、起こる可能性があります。これから体育大会の練習も本格的にスタートしていきませんが、安全に楽しめるように、一人一人が、こまめな水分補給や、暑熱順化を意識していきましょう。