

ほけんだより



宮城県立石巻支援学校 保健室
令和 6年 5月 2日

新年度が始まって、およそ4週間がたちました。少しずつ新しい環境に慣れてきましたか？楽しく過ごせていても、心も体も疲れていることがあります。連休を利用して、たくさんリフレッシュして、これからも健康に生活していきましょう！

5月健康診断の予定

裏面に検診の方法など紹介しています。
始まる前に確認しましょう。

月	火	水	木	金	土	日
		5/1 ・小1～3:視力	2 ・高3:聴力	3	4	5
6	7 ・高2:聴力	8・中・高3 :歯科検診 9:10～	9 ・高1:聴力	10・中:聴力 ・全校:眼科検診 13:00～	11	12
13 ・小4～6:聴力	14 ・小1～3:聴力	15 ・高:内科検診 13:00～	16 ・小・中:内科検診 13:00～	17	18	19
20	21 ・高1, 2 :歯科検診	22	23 ・高1 胸部X線検査	24	25	26
27	28	29 ・小:歯科検診 9:10～	30	31	6/1	2



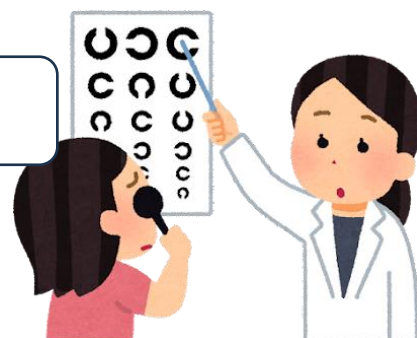
健康診断は、お子さんの発達や成長を知ったり、日頃気づきにくい体の変化を発見できたりする大切な機会です。検診が終わり次第、学校から結果をお知らせします。早期治療は重症化を防ぐことにもつながりますので、必要な場合は、専門医を受診していただきますようお願いいたします。

【4月の保健室の様子】～健康診断では、主に身体測定・視力検査を行いました～



ドキドキの身長測定！
どのくらい大きくなったかな？

視力検査中…
集中して取り組んでいます。



けんしん ほうほう かくにん ～検診の方法を確認しよう～

し かけんしん 【歯科検診】

しきょう くち なか
歯鏡で口の中をすみずみまでみます。

とうじつ あさ は
当日の朝は、しっかりと歯をみがいてこよう。



ない かけんしん 【内科検診】

ちようしんき むね しんぞう おと
聴診器で胸と心臓の音をききます。

はだ ほね じょうたい
肌や骨の状態もみます。



じ び かけんしん 【耳鼻科検診】

みみ はな
耳・鼻・のどをみます。

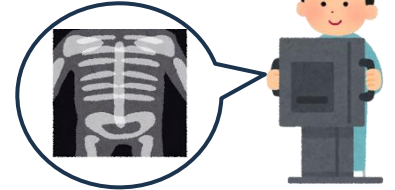
けんさ まえ ひ みみ
検査の前の日に耳のそうじをしてこよう。



きようぶ せんけんさ 【胸部X線検査】（高等部1年のみ）

せんけんさ
X線検査とは「レントゲン」のことです。

はい じょうたい けんさ
肺の状態を検査します。



がん かけんしん 【眼科検診】

した
下まぶたを上げて目をみます。

まえがみ め み
前髪で目が見にくいときは、ピンなどで留めてこよう。



5月は過ごしやすい気候ですが、あっという間に暑さを感じる季節が始まります。早めに意識をして、いまのうちから熱中症を予防できるといいですね。

暑熱順化



暑熱順化とは

ねつ そと ほうしゆつ たいおん ちようせい ちから
熱を外に放出して体温を調整する力を
からだ ねつちゆうしよう じょうたい
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。



基本的な熱中症対策



こまめに
水分をとる



外では
ぼうしをかぶる



ひかげで
休けいする