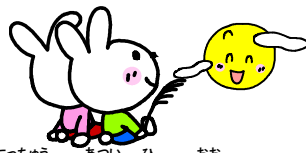


ほけんだより9月号



令和2年9月1日
あつぎ しりつ とびお しょうがっこう ほ けんしつ
厚木市立鷹尾小学校保健室

9月に入り、朝夕は涼しい風が吹くようになりました。日中は暑い日も多いので、熱中症にならないように水分をじゅうぶんに取るようにしましょう。

今年度の定期健康診断について

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、感染リスクの高い眼科検診、耳鼻科検診、歯科検診は、アンケートに代えて実施します。アンケートの実施方法につきましては、後日おたよりを配付します。

ないか けんしん 内科検診	かんせんしやう たいさく おこな じっし 感染症対策を行い、実施します 9月3日(木)2・4年生 10月1日(木)1・5年生 10月8日(木)3・6年生	たいいく ぎ ようい ・体育着を用意してください。 もんしん ちやうしん ちゆうしん じっし ・問診、聴診を中心に実施します。 かんせん たか こうくう しんさつ じっし ・感染リスクの高い口腔の診察は実施しません。
にやうけん さ じ 尿検査2次	9月9日(水)に実施予定です	がいとう じどう ・該当児童は9月8日(火)におたよりを配付します

熱中症に気を付けましょう

体育の授業や休み時間に運動するときは、水分をしっかりと取って熱中症にならないようにしましょう。体調が悪いときは、無理をせず早めに休むようにしましょう。



熱中症のサイン

- ・頭が痛くなってきた。
- ・気持ちが悪くなってきた。
- ・だるくて動きたくない。
- ・手足がピクピクけいれんしてきた。

熱中症を防ぐには

- ・水分をこまめに取りましょう(30分おきに飲むようにしましょう)。
- ・外で活動をするときは、ぼうしをかぶるようにしましょう。
- ・汗をたくさんかいたときは、塩分も取るようにしましょう。
- ・汗をかいたときは、タオルやハンカチでふきましょう。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のためマスクを着用していますが、熱中症で健康被害が発生する可能性が高い場合は、十分な身体的距離を確保してマスクを外すようにしてください。

運動会の練習が始まります。準備をしましょう。

- 朝ごはんを食べましたか？
- 体調は良いですか？
- タオル・水筒を準備しましたか？
- 体育着・赤白ぼうしを持ちましたか？
- くつのサイズは合っていますか？
- ツメは切りましたか？

