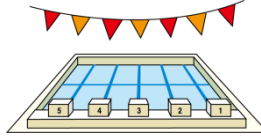


ほけんだより

R4 年5月4日 (月) P
ハノイ日本人学校 保健室

すいえいがくしゅう はじ 水泳学習が始まります!



今月から水泳学習が始まります。水泳学習は、運動量が多いので、普段の運動よりも疲れやすくなります。日頃から「早ね・早おき・朝ごはん」を心掛けて疲れにくい体を作りましょう!

みんなの清潔・健康チェック♪ ~プールに入る前に家でできること~

睡眠をしっかり とっていますか?	YES	NO
朝御飯をバランスよく食 べていますか?	YES	NO
爪を短く切っていますか?	YES	NO
耳掃除はしていますか?	YES	NO
髪の毛・体はきれいに洗 っていますか?	YES	NO
朝、トイレに行く習慣をつ けていますか?	YES	NO

※風邪気味や下痢気味など体調の悪い時はプールに入るのを控えましょう

夏は感染症が増える時期です。感染症対策をしながら元気に過ごしましょう。

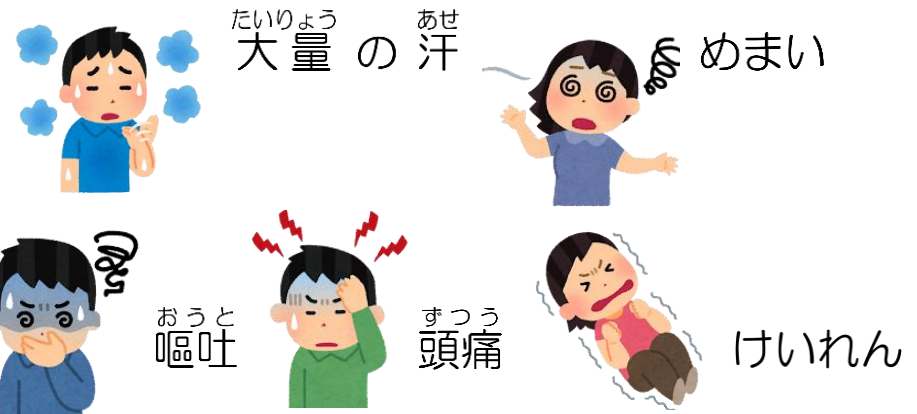
特に、夏に流行しやすい「流行性角結膜炎」や「咽頭結膜熱（プール熱）」は、非常に感染力が強く、出席停止となるので注意しましょう。また、充血や目やに等の症状がある場合はプールに入るのを控えましょう。

熱中症に注意しよう!

5月に入りハノイの気温は急激に上昇してきました。学校だけ

ではなくおうちでも熱中症になる可能性があります。

熱中症になるとこんな症状が・・・



ねっちゅうしょう

熱中症にならないために！

① のどが^{かわ}渴いていなくても、^{すいぶん}水分はこまめに^と取りましょう。30分^{ぶん}

に1度は必ず^と取ります。おうちから^{すいとう}水筒^もを持ってきてください。

② 外^{あそび}遊び^{とき}の時は^{ぼうし}帽子^{かならず}を必ず^{かぶ}りましょう。



③ 暑い日^{あつひ}の外^{そと}遊び^{あそ}びでは、30分^{ぶん}経^{すず}ったら涼^{ひや}しいところ

で^{きゆうけい}休憩^ししましょう。



④ 涼^{すず}しい格^{かっこう}好^{こう}をし、ハンカチ^{あせ}で汗^{あせ}を拭^{ぬぐ}きましょう。

^{たいちょう}体調^{かん}がおかしいと感じたら、すぐ^{まわ}周りの

^{おとな}大人^しに知らせ^しましょう！！！！

保護者の皆様

学校では体育科の授業中、児童生徒間で十分な間隔が保てる場合はマスク不要としています。また、体育科や休み時間の活動に関しては、WBGT(暑さ指数)に基づく行動制限を行っています。お子様にはできる限り涼しく、吸水性のある服を着させてください。エアコン対策にはすぐに着脱ができる上着を着させるなど、体温調節が可能な服装が望ましいです。御協力のほどよろしくお願いたします。

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31~35℃	28~31	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が 上昇しやすい運動は避ける。 10~20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28~31℃	25~28	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・ 塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24~28℃	21~25	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の間に積極的に水 分・塩分を補給する。
24℃未満	21未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必 要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注 意。

健康診断実施のお知らせ

- 5月5日(火)→心電図(小2・中2)・尿検体(小1・中学生)
- 5月6日(水)→心電図(小1・中1)・尿検体(小4~小6)
- 5月9日(月)→内科・歯科(小4~小6・中1)・尿検体(小4~小6)
- 5月10日(火)→内科・歯科(小1~小3・中2・中3)
- 5月11日(水)→尿検体(未提出者)

上記日程で健康診断を実施いたします。

詳細は先月のほけんだよりを御覧ください。なお、尿検査と心電図検査については別紙にて詳細を配付いたします。

御理解・御協力のほどよろしくお願いたします。

保健室 安達