

# ほけんだより

2024年 5月

保健室 P



新しい学年になって1か月が経ちましたが、新しいク

ラス・先生・お友達には慣れましたか？慣れない環境で過

ぎすのはいつも以上に体力を使います。お家では規則正しい生活を

心がけましょう。

## 5月の健康診断予定

実施日	実施内容	対象学年
7日(火)	内科検診	1年生・3年生・6年生・中学部
8日(水)	内科検診	2年生・4年生・5年生
15日(水)	歯科検診・聴力検査	1年生・6年生・中3
16日(木)	歯科検診・聴力検査	2年生・3年生・中2
17日(金)	歯科検診・聴力検査	4年生・5年生・中1

## 保護者の皆様へ

### 「成長の記録」「尿検査・心電図検査」通知について

身体測定（身長、体重）・視力検査の結果は、「成長の記録」を通じて4月にお知らせしています。成長の記録は中身を御確認の上、5月10日までに各担任に御返却ください。なお、聴力検査は5月に実施しますので空欄になっています。聴力検査で異常が認められた場合には別紙にてお知らせいたします。また、尿検査・心電図検査の結果も、異常があった場合にのみ5月中に再検査のお知らせをお渡しします。

## どんな検査をするんだろう？

内科検診…体全体の調子をお医者さんに診てもらいます。聴診器で



心臓の音を聞いたり、皮膚の状態を視診したりするので、ゆったりとした服を着てきましょう。

聴力検査…耳の聞こえ具合を確認します。前日にはおうちの人と耳



掃除をしましょう。

歯科検診…虫歯や歯周病がないかをお医者さんに診てもらいます。口



の健康は体全身の健康にもつながります。当日の朝はいつも以上に丁寧に歯を磨きましょう。

# ねっちゅうしょうたいさく 熱中症対策をしよう!

みなさん、ハノイでは4月からかなりじめじめと暑いですね。こういった湿度と気温が高い日は「熱中症」のリスクが高まります。熱中症にはレベルがあります。

## レベル1

- ・立ちくらみ
- ・足がつる

## レベル2

- ・嘔吐
- ・だるさ
- ・けいれん

## レベル3

- ・倒れこみ
- ・意識障害

レベルが上がるほど重症になり、レベル3までいくと命の危険があります。日本でも1年で1000人以上の方が熱中症で亡くなっています。そんな怖い熱中症は、しっかりと対策することで防ぐことができます!

生活リズムを整える

こともとても大切な

熱中症対策です。



水分補給



すいみん



朝食・昼食・夕食



換気



こまめに水ぶき



帽子の着用

ねっちゅうしょうたいさく  
しっかりと熱中症対策をして

なつ げんき の き  
夏を元気に乗り切ろう!

