

ほけんだより 5月

令和6年 5月 7日
和光特別支援学校
No.2 保健室

入学、進級から1ヶ月が経ちました。新緑が生い茂り、外出するには気持ちのよい季節ではありますが、日中の気温が高くなり、一日の寒暖差が大きくなります。慣れない暑さや環境から、疲れが出やすいため、体調にあった生活を心がけていきましょう。

熱中症

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！

「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。

が増えてきます



熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

健康診断 続きます



月	日	曜日	時間	検査項目	対象者
5	7	火	9:40~	眼科健診	全学年
	9	木	9:50 まで	尿検査	2次・欠席者
	13	月	13:10~	内科健診	中
	16	木	10:00~	歯科健診	小高
	17	金	9:40~	耳鼻科健診	全学年
	20	月	13:10~	内科健診	小高
	21	火	午前	眼科健診	欠席者
	23	木	10:00~	歯科健診	中・高
	27	月	13:10~	内科健診	小低
6	31	金	10:00~	結核健診	高1
	3	月	9:40~	心電図検査	小1・中1・高1
	6	木	10:00~	歯科健診	小低
	10	月	13:10~	内科健診	欠席者

小低の歯科健診の日程が、変更になっています。ご確認をお願いいたします。

4月は、お忙しい中、保健関係の提出物などにご協力いただき、ありがとうございました。

