

ほけんだより 5月号



令和6年（2024年）伊丹市立西中学校 保健室

この時期は湿度が低いので、温度が上がっても、日陰だと過ごしやすい時期ですね。
ただ、油断していると、暑さになれていない身体なので、熱中症になることもあります。
今回は、熱中症について、気をつけて欲しいことをまとめました。

その症状
熱中症 かもしれません

暑い日にイラストのような症状があれば、もしかしたら、熱中症の可能性もあります。このような症状があれば、周りの大人（学校の場合は、担任や顧問の先生）に伝えましょう。



通気性・透湿性のよい服を選ぶ



帽子をかぶる



のどが渇いてなくても
水分補給をする

熱中症予防 の ポイント



塩分をとる

1年生には上級生が

水分補給の声かけを



しんどそうだから、
水を飲んだ方がいいよ

部活動では1年生も本入部となり、慣れない中、活動しています。練習についていくのに精一杯で、水分をとるのを忘れてしまうこともあります。上級生のみなさんや気づいた人が声をかけるようにお願いします。

暑さで頭がボーッとすることもあるので、水分補給や休憩をとるように周りがサポートしてくれると、熱中症の予防にもつながります。プレーのことや部活動でのルールを知らせるのはもちろん、体調管理の仕方も、伝えられれば、きっと暑い夏も乗り越えられるはずです。それぞれの部活動が体調やけがに気をつけながら、次の大会で活躍することを応援しています。



これからの健康診断予定

日時	項目	1年	2年	3年	準備物
5/29(水)	歯科健診			全クラス	歯ブラシ
5/31(金)	尿再検査 (最終回)	再検査も含め 未提出の人	再検査も含め 未提出の人	再検査も含め 未提出の人	尿容器2本
6/7(金)	脊柱健診	全クラス			体操服 (半袖・ハーフ パンツ)
6/14(金)	歯科健診	全クラス	全クラス		歯ブラシ

歯科健診の日は、給食後、歯磨きをします。歯ブラシを持ってくるのを忘れないようにしましょう。

