

# ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 4年 5月 9日  
第4号 神石小学校

## 『マスク熱中症』に注意！

～コロナ禍における熱中症対策～

連休が終わり、今週から運動会の練習が本格的に始まります。朝晩はまだ寒くもありますが、日中は少し暑いと感じるようになりました。これからはコロナ対策をしながら熱中症にも気をつけていく必要があります。



### 暑い中でマスクをつけると…

- ◆熱がこもる
- ◆エネルギーを使い体温が上昇
- ◆湿度で口の渇きが感じにくくなる

### 「暑いな」と感じたらマスクをはずしましょう

- ・人と2m以上の距離があれば、マスクは不要です。
- ・のどが渇いていなくても（渇く前に）こまめに水分をとりましょう。

## 内科検診のお知らせ

【結核健康診断、運動器検診(脊柱・胸郭・四肢)】

日時 5月18日(水) 13:10～

★神石高原町立神石へき地診療所(鈴木クリニック)の院長先生に診ていただきます。



## 内科検診では、こんなところを診てもらいます。

- ★ 皮膚の病気はないか。
- ★ 貧血はないか。(まぶたの裏側をみます。)
- ★ 姿勢はよいかどうか。(背骨が曲がっていないかなど)
- ★ 栄養状態、成長ぐあいはどうか。(皮膚の色、つや、体つきなどから)
- ★ 骨や関節、筋肉といった運動器の状態はよいか。
- ★ 心臓や肺に異常はないか。



「結核に関する問診票」と「運動器検診保健調査票」の提出をお願いします。

★提出〆切:5月12日(木)

※事前に鈴木先生に見ていただきますので、早めの提出になります。ご協力をお願いします。

### おうちのかたへ(今年度より、上半身は肌着を着て検査を受けます！)

※心臓や肺を診ていただくときは、男女ともTシャツやタンクトップなど、肌着を1枚着たままで検査を受けます。(肌着の上からでもよくわかる高性能の聴診器を持ってきてくださいますので、ご安心ください。)ただし、背骨を診ていただくときは、肌着を上に入れて診ていただきます。

## 1年生心電図検査のお知らせ

日時 5月24日(火) 8:40～

心臓が元気かどうかをみてもらう大切な検査です。静かに受けましょうね。

### ★1年生のおうちのかたへ

「心臓病調査票」を持ち帰ります。質問事項にそってご記入の上、16日(月)までに提出してください。

- ◆内科検診を受けるにあたり、特に診ていただきたいこと、ご心配なことがありましたら、記入して提出してください。ない場合は提出は不要です。

※内科検診(5/18) ごきょうだいは一緒にご記入ください。(〆切:検診当日の朝まで)

年 名前( )

年 名前( )

年 名前( )

