



令和8年5月27日
人吉市立大畑小学校
保健室
第2号

新しい生活から1か月が経ち、5月が始まりました。新しい生活には慣れたでしょうか？
運動会は終わりましたが、本格的な夏はこれからです。生活習慣を整えて、暑さに負けない体作りをしていきましょう。

熱中症とは、体の体温を調節する機能がうまくはたらかなくなり、体の中に熱がこもってしまう状態のことです。

そろそろ 熱中症に注意

下の症状は、熱中症を疑う症状の例です。
重度になると、呼びかけに反応しなかったり、自分では水分補給をできなくなったりします。



めまい



筋肉痛



吐き気



汗のかき方が異常



高体温



熱中症予防のポイント



①水分をとりましょう。
外にいるときだけでなく、部屋の中でも飲みましょう。

②外で活動をするときは帽子をかぶりましょう。

③暑さをやわらげるために、風通しのよい服を選びましょう。

④生活習慣を整えましょう。
特に、睡眠不足は熱中症になりやすくなります。



日焼け止めについて

紫外線対策で、日焼け止めを使うことがあると思います。香りの感じ方には個人差があり、強い香りでは体調を崩す方もいます。みんなが気持ちよく過ごせるよう、香りの控えめなものを選ぶなど御配慮いただくと嬉しいです。

健康診断 まだまだ続きます

6月2日(火)
14:00～

内科検診

体に病気がないか、健康かを調べます

例えば…

- ・心臓や肺、気管支の状態
- ・胸の骨の形や背骨の曲がり方
- ・四肢の状態
- ・皮膚の状態など



内科検診は、原則体育服を着用しますが、校医の判断により、正確な検査を行うために、脱衣したり服をめくったりする場合があります。

検査会場は、ついたてを使い、ほかの児童から診察の様子が見えないようにします。診察には、学校医の病院の看護師と養護教諭が立ち会います。ご心配なことがありましたら、養護教諭までご連絡ください。

6月9日(火)
14:00～

歯科検診

口の中の状態が健康かどうかを調べます

当日給食を食べた後の歯みがきはもちろん、丁寧な歯みがきを日常的に行い、歯と口の健康を守りましょう！



保護者のみなさま

健康診断の間診票のご記入や準備等、ご協力いただきありがとうございます。

検診の結果については、歯科検診の結果は全員に配付しますが、その他は異常の疑いがあった児童のみ配付します。

「保健関係書類連絡要封筒」に入れて随時お渡ししますので、結果を確認され、異常の疑いがありましたら医療機関への受診をお願いします。封筒は結果配付に再利用しますので、ご返却をお願いします。