

# ほけんだより

令和6年5月28日(火)

敷島南小学校

ほけんしつ



**5月30日(木) 耳鼻科検診があります！**

☆耳鼻科検診って何をするの？

お医者さんが、耳・鼻・のどに 病気がないかを みてくださいます。



## 耳鼻科検診の受け方

### 【準備】

\*耳が髪の毛で かくれてしまう人は、耳が出るようにしておいてください。

※髪の毛が長い人は、しばってきてください。

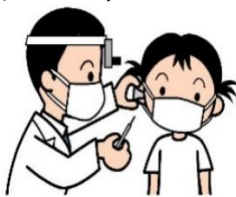
\*全員マスクをして受けます。(忘れずに各自で用意をお願いします。)

### 【受け方】

①はじめはマスクを  
して受けます。  
(鼻と口の両方をおおう)



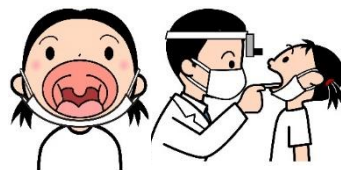
②耳をみてもらいます。  
(右→左)



③鼻をみてもらいます。  
(マスクを少し下に  
ずらして鼻だけ出す。)



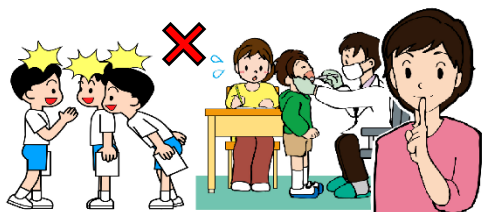
④赤白帽子をかぶっている人のみ  
口を開けて、のどを  
みてもらいます。



※のどをみてもらうのは、問診票で のどの症状があった人だけです。

目印に、赤白帽子をかぶってもらいます。

先生に言われた人は、赤白帽子を忘れずに用意してください。



さわがしいと、お医者さんの診察の妨げになります。  
また、お医者さんや先生の声が聞こえにくくなって  
しまうので、待っている間は静かにしましょう。  
おしゃべりはしません。

### 【保護者の皆様をお願いします】

\*前日までに、お子さんの耳そうじをお願いします。

\*髪の毛が長いお子さんは、検診がスムーズに行えるよう、当日は、ピンで留めたりゴムで縛るなどして登校させてください。

\*検診結果は、所見があったお子さんにのみお渡しします。

聴力検査の結果についても、要精検となったお子さんにのみお渡しします。

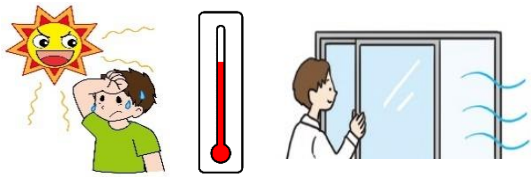
6月から水泳学習が始まりますが、病気によってはプール入水によって悪化するものもありますので、受診のお勧めが届きましたら、早めの受診をお願いします。

だんだん暑くなってきました…

# 熱中症対策

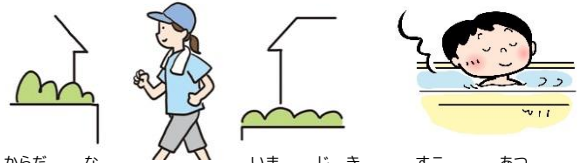
をはじめましょう！

1



気温が高いのはもちろん危険ですが、湿度が高いのも熱中症の原因になります。室内では窓を開けて、風通しをよくしましょう。

2



暑さに体が慣れていない今の時期は、少しの暑さでも具合が悪くなりやすいので、注意が必要です。日頃から、運動やお風呂などで汗をかくことで、暑さに負けない体を作ることができます。

3



なかみ まいにち  
中身は毎日  
とりかえましょう！

水筒を持ってきて、こまめな水分補給をしましょう！（1時間に1回は必ず飲む）ふだんは水や麦茶がおすすめです。

※プール開きから運動会が終わるまでは、スポーツドリンクを持ってきててもよいことになっています。

4



服は風通しの良いものを。下着は汗を吸い取って体温の調節に役立つので、必ず着ましょう。お日さまの熱から頭を守る帽子と、汗をふくハンカチやタオルも忘れずに！

5



睡眠不足や栄養不足は、熱中症の一番の原因になります！夜は早く寝て、ごはんもしっかり食べましょう！

まだ、朝すこし肌寒い日があるため、上着を着て登校してきている人もいますが、昼間、暑くなっても、まだ上着を着たまの人が多いです。

休み時間に外で遊ぶ前や体育の前には上着や長袖を脱いで、涼しい服装になってから活動しましょう。



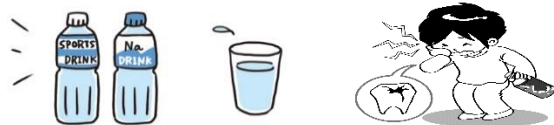
6



「体調がおかしいな」と感じたら、すぐに活動をやめて、先生やおうちの人に知らせましょう！無理をすると危険です。すぐに涼しい場所で水分補給をしましょう。



## 水分補給で気をつけてほしいこと



スポーツドリンクは、塩分と糖分（さとう）が入っているため、熱中症予防によいとされていますが、たくさん飲むと、食欲が落ちてしまうことがあります。ごはんをきちんと食べないと熱中症の原因になるため、注意してください。また、歯を溶かす“酸”が含まれているため、むし歯の原因にもなります。氷で少し薄めたり、体調や活動内容に応じて、麦茶や水と使い分けるなどしてください。