

日中は日差しが強く、だんだん暑さが増してきました。体がまだ暑さに慣れておらず、疲れがたまりやすいこの時期は、熱中症に注意が必要です。その日の天気や気温に応じて衣服を調節し、こまめに水分を補給するなど、今からしっかり対策をして、熱中症を予防しましょう。



5月の暑い日に、熱中症が発生しています



帽子や風通しの良い服装で、
衣服を調整しよう

こまめに水分を補給しよう

運動や入浴で汗をかく
練習をしよう

©少年写真新聞社2023

睡眠不足や朝食抜きは、熱中症の誘因に！生活リズムを整え、バランスよく食べて丈夫な体を作ることが大切です。ぜひ食生活も見直してみましょう！

あなたは大丈夫？ 栄養バランスを悪くしがちな「こ食」に注意!



同じもの(固定化したもの)
ばかり食べる

家族が個々に違うもの
(好きなもの)を食べる

パンやめんなどの粉で
できたものばかり食べる

食べる量が少ない
(小食である)

歯科検診があります 5月30日(火) 場所: 会議室

歯科検診では、歯と口の健康状態(むし歯や歯肉炎、歯垢・歯石の付着など)を調べます。朝ていねいに歯みがきをして、登校してください。



◆5月8日から「新型コロナウイルス感染症」が 学校において予防すべき感染症の第2種に追加されました。

感染が確認された場合の出席停止期間は、以下のとおりです。

「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」

(無症状の場合は、「陽性が判明した検査の検体採取日から5日を経過するまで」)

- ※ 発症した日、症状が軽快した日を0日と数えます。
- ※ 「症状が軽快」とは、解熱剤を使用せずに解熱し、呼吸器症状が改善傾向にあることを指します。
- ※ 出席停止解除後、発症翌日から10日間は、不織布マスクの着用を推奨します。

法律上の扱いが変更になり、対策も緩和されてきましたが、コロナ自体が収束したわけではありません。今後も油断せず、学校や家庭で基本的な感染対策（手洗い、換気、咳エチケット等）は引き続き行っていきましょう。また、発熱や咽頭痛、咳などの普段と異なる症状がある場合は、無理をして登校せず、自宅での休養をお願いします。



健康診断 わかること。わからないこと。

わかる

- 体に病気や異常はないか
- バランスよく成長できているか

わからない

- 病名
- 治療法
- 病気や異常の原因
- 視力や聴力などの正確な数値

健康診断の結果は必ず確認しましょう

「受診のおすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ

☆医療機関を受診したら、速やかに「受診報告書」を担当の先生または保健室まで提出してください。