

5月ほけんだよ！

令和元年 5月7日
鶴ヶ島市立西中学校
保健室

新年度がはじまり、1ヶ月が経ちました。みなさん、新しい環境・生活でたまった疲れやストレスは、ゴールデンウィークで解消できましたか？中には、連休で生活リズムが狂ってしまった人もいないでしょうか。今月末は体育祭もあります。少しでも早く生活リズムを直し、一人一人が意識して体調を整えていきましょう。

まだまだ続きます！5月の保健行事

令和

日時	内容	対象
8日(水)	歯科検診	全学年
9日(木)	尿検査	前回未提出者のみ
16日(木)	心臓検診	1年生
22日(水)	内科検診	2年生
24日(金)	心臓検診(予備日)	16日の未受診者のみ
29日(水)	内科検診	3年生
30日(木)	尿検査(二次)	対象者のみ
31日(金)		

保護者の方へ

検診の結果により、受診が必要なお子様には 治療勧告書 をお渡しします。なるべく早めに医療機関へ受診していただき、その結果について学校にお知らせ下さいませようお願いいたします。尚、学校における健康診断はスクリーニング(疑わしいものを選び出すもの)ですので、受診の結果“異常なし”と診断されることもあります。予めご了承下さい。

発育測定の結果(各学年の平均)

	身長(cm)		体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	152.7	152.8	43.0	44.9
2年生	159.5	153.7	48.1	47.7
3年生	165.2	156.7	52.5	50.4

成長には個人差があります。何か心配なことがある人は相談にきてください。



今から始めよう！熱中症対策

涼しさの残る5月でも、まだ体が暑さに慣れていないため、熱中症になる人が増加してきます。昨年5月も、埼玉県だけで24人の子供達が熱中症により救急搬送されています。暑さが本格的になる前に、今から熱中症対策をはじめ、習慣化していきましょう！

●暑さに慣れる

少なくとも1週間かけて、暑さに体を慣らしていきましょう！

●こまめな水分・塩分補給

喉が渇いた時にはすでに脱水が始まっています。塩分も忘れずに！

●急に暑くなる日に注意

熱中症は気温が急に上昇した時に多く発生しています

●自分の体力・体調を考慮する

熱中症の発生には、その日の体調が影響します。頑張りすぎない事！

●集団活動の場ではお互いに配慮

周りに具合の悪そうな人はいないか、お互いに気にかけていきましょう