



# ほけんだより 8月

令和2(2020)年度  
校方第二小学校  
保健室

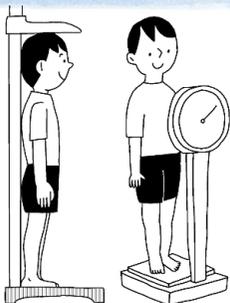
長い長い梅雨がようやく明けて、いよいよ夏休みです！今年は短い夏休みですが、お休みの間も早く寝たり、規則正しい生活をするのでからだを休ませることができます。2学期に向けてしっかり元気をチャージしてくださいね。新型コロナウイルス感染症も増えてきています。外に出るときは少しきゅうくつな毎日が続きますが、自分のため、周りの人のために優しい気持ちを持って生活しましょう。

## けんこうしんだん ついに！健康診断がはじまります！

### 【二測定(身長・体重)】

各学年：9/24(木)～28(月)

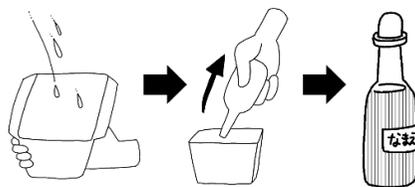
身長と体重を測って、入学してからバランスよく成長しているかを調べます。



### 【尿検査】

全学年：8/31(月) 予備日9/1(火)

おしっこ(尿)から、じん臓などが病気にかかっていないかを調べます。



### 【内科健診・運動器検診】

4年・5-1・5-2：9/1(火) 3年・2-2・2-3：9/3(木)  
6年・5-3：9/4(金) 1年・2-1：9/7(月)

運動器検診では、手足の骨や関節、筋肉などに病気や異常がないかを調べます。

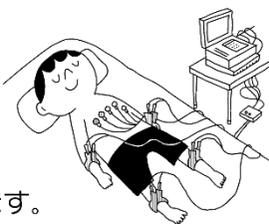
心臓や肺に病気や異常がないかを調べます。また、栄養状態や脊柱そくわん症になっていないかについても調べます。



### 【心臓検診】

1年・対象者：8/25(火)

心臓がきちんと働いているかを、心電計という機器を使って、くわしく検査します。



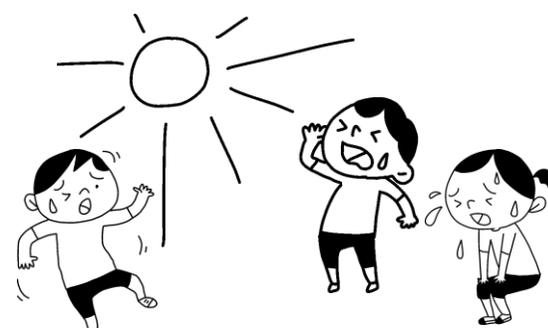
8月～10月中は、保健室からたくさんのお知らせをお渡しします。提出していただくものもありますので、忘れずに期日までに学校へ提出をお願いします。

#### ◆始業式に配布し、記入・提出していただく保健関係の書類

- 内科検診問診票
- 運動器健康診断調査問診票
- 心臓病調査票 (1年生・昨年度他市転入者)

→1年生は1年度ご記入いただきましたが、再度記入をお願いいたします。

# ねっちゅうしょう おも 熱中症かも？と思ったら...



**チェック1** 熱中症を疑う症状がありますか？  
(頭がクラクラする・筋肉痛・頭痛・大量の汗・はき気・だるい・手足が動きにくい・高体温・意識があいまい)

はい

**チェック2** 呼びかけにこたえますか？

いいえ

無理に水は飲ませない  
**救急車を呼ぶ**



119番

はい

すずしい場所に移動し、服をゆるめてからだを冷やす

**チェック3** 水分を自分で飲むことができますか？

いいえ

すずしい場所に移動し、服をゆるめてからだを冷やす



はい

水分・塩分を取る



**チェック4** 症状がよくなりましたか？

いいえ

病院へ行く



はい

そのまま安静にして十分に休んで回復したら帰りましょう

倒れたときの情報を知っている人が付きそって状態を伝えましょう