スマイル

別海町立上春別中学校
平成27年　5月25日（月）
保健室（担当：服部）NO. 9

いよいよ今週末が運動会です!!
今のところ週間天気予報では☂マークなしです。練習も外でできる日が多くなりそうです。しかし、気温がどのくらいになるかは…わかりません。前号でも伝えたように寒さ・暑さに対応できる服装を考えて準備をしてきましょうね。

赤組も白組も頑張ってね。

もうすぐ運動会！

運動会練習に限らず、これからの季節気をつけたいのは、"熱中症"です。

予防対策としては、
① 涼しい服装
② 日陰・帽子の着用
③ 水分補給
④ 体調が悪い時は無理をしない

です。

これも熱中症のサインです

高温多湿な環境に長くいることで少しずつ体内の水分・塩分のバランスが崩れ体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。

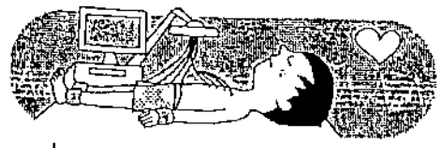
★立ちくらみ　★こむら返り

まずは、毎日の食事から水分・塩分を摂り入れたいので、朝食・給食時は、汁物・牛乳等をしっかり飲みましょう。そして、活動する前・後はもちろんのこと、のどの渇きを感じなくても活動中、こまめに水分補給をしましょう。

運動会、運動会練習には、
・スポーツドリンク
・お茶
・水
いずれかを持参して下さいね。

早寝早起き朝ごはん
テレビを止めて　外遊び

☆心電図検査でわかること☆
心臓に異常がないか調べます。



【心臓健診】（心電図検査）

1. 日　時　　5月29日（金）9時00分～頃
2. 対象者　　1年生
3. 順　番　　出席番号順
4. 検査場所　音楽室
5. 服　装　　Tシャツ・ジャージ（短パン可）
6. 手順説明

※上春小から終わり次第本校にまわってきます。

男女別々に行います。ベッド（検査台）を①②と準備します。つい立て等で仕切りますので、当日の朝、検査場所の下見をしてもらい、どのように検査を受けるのか事前に説明します。

① 上半身はTシャツ1枚（女子は、下着をはずします。（キャミソール・ブラジャー））、スボンのすそをまくって足首が出るように準備します。※くつ下ははいていてO.K.足首が見えるように下にずらします。

② メガネ・時計をはずします。

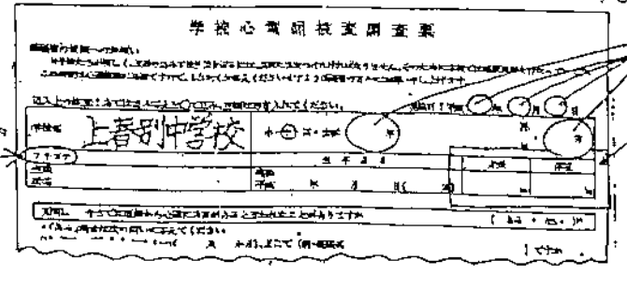
③ ベッドの上で上半身・手首・足首に器具をつけます。約1分間動かずリラックスしていれば終了です。

イメージ図

★検査結果が出るまでしばらくかかります。わかり次第、クリアホルダーに入れお伝えします。

本日配布!!
27日(水)まで

「学校心電図検査調査票」（2枚複写）



が記入済みです。

身長・体重については、付せんをつけていますので、その数字を記入して下さい。

必ず、保護者の方がボールペン等を使用し記入して下さい。お願いします。