



筑西市立河間小学校 保健室 NO.4 令和2年7月1日

こんげつ ほけんもくひょう **今月の保健目標** あつ ま **「暑さに負けないで** せいかつ **生活しよう」**

今年ことしは外がい出しゅつをひかえていた期間きかんが長ながかったので、運動うんどうなどで汗あせをかく機会きかいが少すくなく、暑あつさに身体からだが慣なれていない人ひとが多いといわれています。さらに、マスクをつけていると、体温たいおんがあがったり、のどのかわきがわかりづらくなったりするので、熱中症ねっちゅうしょうになるリスクが高たかくなるそうです。だからこそ、いつも以上に生活習慣せいかつしゅうかんに気きを配くばり、暑あつさに負まけずに元げん気きいっぱいすごせるようにしましょう！

熱中症を予防しよう！

熱中症ねっちゅうしょうは、暑あつさで体温たいおんの調節ちょうせつができなくなり、体からだに熱ねつがこもったり、たくさん汗あせをかいて体からだの中なかの水すい分ぶんや塩えん分ぶんが足りなくなったりしておこります。

熱中症の症状は？

- めまいや顔かおのほてり・筋肉痛きんにくつうや筋肉きんにくのけいれん・汗あせのかき方がおかしい
- 頭あたまがいたい・気持きもちが悪いわる・はいてしまう・熱ねつが高たかい・意識いしきがもうろうとする

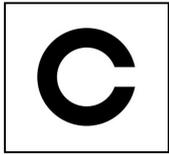
熱中症を予防するためには？

いつも以上に意識いじょうして水分すいぶんをとりましょう。

1日3食いちにち しょくきちんと食べて、早寝早起はやねはやおきき！

暑あついと感かんじたらクーラーを！こまめに換気かんきを行おこないましょう。

外そとで人ひとと2m以上いじょうはなれることができる場合には、マスクをとってもだいじょうぶです。



しりよくけんさ けっか じゅしん 視力検査の結果と受診のおすすめ



しりよくけんさ けっか しりよく ひと つか ひと しよう
視力検査の結果、視力がB, C, Dの人（メガネを使っている人は、メガネ使用で
B, C, Dの人）にお知らせを6月24日に配付しました。視力が下がってしまった
ときは、お医者さんにみてもらう必要があります。

とお み ちか み きんし 遠くが見にくく、近くは見やすい「近視」

きんし きようせい つか むり み きんし
近視を矯正するには、メガネを使うこともあります。無理をして見ていると、近視
がすすむ場合があります。にせものの近視（仮性近視）の場合、目薬で治すこと
ができます。

とお えんし 遠くもぼやける、近くもぼやける「遠視」

えんし み め むり ちょうせつ いみ
遠視のメガネは見やすくするだけではなく、目に無理な調節をさせない意味もあ
ります。

どこにもピントがあわない「乱視」

ていといじょう らんし じゃくし ばあい ちゅうい ひつよう らんし
ある程度以上の乱視があると、弱視になる場合もあるので、注意が必要です。乱視
はメガネで矯正できます。

はや じゅしん たいせつ 早めの受診が大切なのはどうして？



こ め さいぐらい かんせい しりよく ひと かなら じゅしん
●子どもの目は6歳位で完成します。視力がAでない人は必ず受診しましょう。
えんし ばあい
遠視がよくなる場合があります。

みぎめ ひだりめ しりよく さ ひと たと みぎ ひだり りようめ み
●右目と左目の視力に差がある人は（例えば右がA、左がC）両目で見たときに、
きよりかん りったいかん わ あそ
距離感や立体感が分かりづらく、ボール遊びなどでけがをしやすいです。

しりよく や い しりよく さ
●視力がよくないからとメガネ屋さんに行くのではなく、まずは、視力が下がった
原因を知るために、眼科を受診しましょう。もしかすると、なおる病気かもしれ
ません。

