

# 5月のほけんだより

## 急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差が大きい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。

5月5日は立夏。この名前のおと、夏を感じ始めるころという意味です。5月は「春」、という印象がありますが、夏がだんだんと近づいてきますね。急に暑くなることもあります。みなさんはまだ慣れていないのではないのでしょうか。暑さに慣れていないときは、熱中症に注意です。こまめに水分をとり、熱中症予防を心がけてください。また、暑いときは、上着を脱ぐなど、服装で調節するようにしましょう。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう

## ●化学物質過敏症について知っていますか？



皆さんは「化学物質」で体調が悪くなる「化学物質過敏症」という病気を知っていますか。化学物質過敏症は、日常生活で私たちが何気なく使用しているものに含まれる化学物質に接触することで、頭痛や全身倦怠感、不眠など多岐にわたる症状があらわれることがある病気です。

### 症状は？

頭痛、全身倦怠感、不眠、便秘、動悸など、特徴のない症状が多いようです。この他にもめまい、発汗異常、結膜の刺激症状、下痢、筋肉痛、皮膚炎、咽頭痛など症状は様々あるようです。

### どのようなものが原因物質になるの？

原則的には、その人にとって合わないものがあれば何でも原因物質になる可能性があります。例をあげれば、洗剤、漂白剤、柔軟剤、芳香剤、建材、接着剤、塗料、排気ガス、殺虫剤、除草剤、大気汚染物質など様々です。

### 私たち、一人ひとりができること

化学物質過敏症の予防と治療には、まず完全でなくても、できるだけ接触する原因物質の量を少なくすることとされています。皆さんの周りにも、化学物質過敏症の症状で、苦しんでいる人がいるかもしれません。洗剤や柔軟仕上げ剤、芳香剤など、日常的に使用している製品に含まれる化学物質が原因となって、頭痛や倦怠感などの症状を誘発させてしまっているかもしれません。公共の場など多くの人が集まる場所でのこれら製品の使用と、化学物質過敏症への理解を深めていきましょう。

【参考：石川県ホームページ 化学物質過敏症をご存じですか？】

## ●5月の健康診断のお知らせ

歯科検診 (13:00~)	5月9日(木)32H/33H/34H	尿検査 (登校後提出)	5月15日(水) 全員一次検査の回収
眼科検診 (13:30~)	5月10日(金)23H/24H/31H 5月14日(火)1年生 5月15日(水)32H/33H/34H 5月28日(火)21H/22H/かさほ		5月31日(金) 一次検査未提出者と二次検査の回収 6月18日(火) 二次検査のみ回収 ※一次検査の回収はなし
耳鼻科検診	5月20日(月)23H/24H/31H (14:00~) 5月23日(木)1年生/21H/22H/かさほ (13:30~) 5月27日(月)32H/33H/34H (14:00~)	心臓検診 (13:20~)	5月16日(木)1年生全員 ※予備日 5月20日(月)小丸山小学校

※かがやき、さわやか、ほほえみ→かさほ