

梅雨が明けて、急に暑い日が続いています。暑くなりはじめの時期は、体が暑さになれていないために、調子をくずしやすくなります。早ね・早おきをする、バランスのよい食事をする、適度に体を動かすなど、いつも以上に自分の生活に気をくばってすごしてください。



熱中症に注意！

こんな症状は注意！

- ・症状1 : めまいや顔のほてり
- ・症状2 : 筋肉がピクピクとけいれん
- ・症状3 : 体のだるさや吐き気、頭痛
- ・症状4 : 高体温、あせが止まった
- ・症状5 : よびかけに反応しない



こんな日は注意！

- ・気温が高い
- ・しつどが高い
- ・風がよわい
- ・急に暑くなった



熱中症予防のポイント😊

①水分はこまめに補給しましょう！！

- 体育の前や休み時間・昼休みの前に、コップ一杯分の水を飲むと良いでしょう。短時間の運動であっても、まずは水分をとることが大切です！
- 教室で授業をしても、休み時間になったら水分を補給しましょう。
- 汗をたくさんかく場合は、塩分の補給も必要です。



②外にでるときは、直射日光を防ぐように、ぼうしをかぶりましょう！



③あつい時に激しい運動はやめましょう！（

④早ね・早おき・朝ごはんを守りましょう！



熱中症かも・・・そんな時は！

- ① 日かげや保健室などの涼しい場所で、洋服をゆるめ、首やわきの下・太ももの付け根を氷で冷やします。（保健室に製氷機があります）
- ② 口から飲める場合は塩分の入った水分を飲みます。（保健室にも経口補水液があります）
- ③ 意識があり、救急車を呼ぶほどでないときも、必ず医師の診察を受けましょう！

水泳の授業が始まっています～もう一度、おうちのひと かくにんしてください～

- ★ 手足のつめは切っていますか？ ★ 朝ごはんは食べてきましたか？
- ★ 前日の夜はしっかりねむりましたか？
- ★ 目・耳・鼻などの病気はなおっていますか？
- ★ かみの毛を定期的におうちの人にみてもらっていますか？（アタマジラミの検査）



～保護者の方へ～

健康診断結果のお知らせについて(重要)

2～6年生は「健康診断の記録」→「成長の記録」に変わります。

市内でのシステム変更のため、定期健康診断結果報告の仕方が大きく変更となりましたので、お知らせいたします。

まず2～6年生は、今まで使用していた「健康診断の記録」につきましては使用しなくなりました。そのためご返却させていただきますので、ご家庭で大切に保管をお願いいたします。2点目といたしまして、本日「成長の記録」を配付しました。こちらは、今までのように押印・学校返却する必要はございませんので、結果をご覧ください、ご家庭で1年間大切に保管ください。「成長の記録」につきましては、1～6年生全員に配付されます。尚、1年生の心臓検診につきましては、結果が届き次第、受検者全員にお知らせいたします。

*システムの都合上、一部手書きになっている場合がございます。ご承知おきください。



れいわ ねんど
令和4年度

ていきけんこうしんだん
定期健康診断

じゅしんりつ
受診率

げんざい
6/29現在

(%) しか
歯科
(6年該当なし)

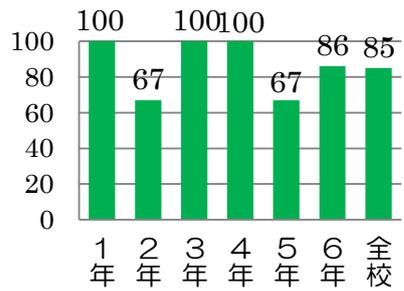
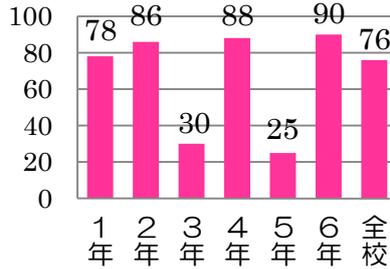
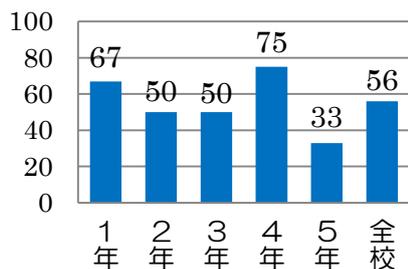


(%)

がんか
眼科



(%) ないか うんどうき
内科・運動器



なつやす ちりょう
夏休みは治療のチャンス!



健康診断の結果から、病院で診察や治療が必要な人には、「受診のすすめ」を渡しています。また歯科や眼科、内科・運動器等の治療がおわっていない人には、再度「受診のすすめ」を出します。夏休みを利用して、早めの受診をお願いいたします。土曜診療の医療機関もたくさんあります。ぜひ受診を!

～ 受診がおわったら、受診報告書を学校に提出してください ～

お知らせ

令和4年度、歯と口の健康に関する図画・ポスター・標語コンクールではご協力ありがとうございました。校内でも応募作品



(図画・ポスター・標語)を先月、写真のように飾らせていただきました。