

湿度しつどが高くたか蒸し暑い日あつ ひが続つづいています。まだ体からだが暑あつさになれていないために、調子ちようしをくずしやすい時期しでもあります。早ね・早おきはやをする、バランスのよい食事しょくじをする、適度てきどに体からだを動かうごかすなど、いつも以上に自分の生活じぶんに気きをくばってすごしてください。



こんげつ も ねっ ちゅう しょう ちゅう い 今月も熱中症に注意!

ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防のポイント😊

① 水分すいぶんはこまめに補給ほきゅうしましょう!!

- 体育たいいくの前まえや休み時間やすみじかん・昼休みひるやすみの前まえに、コップ一杯いっぱいぶん分の水みずを飲のむとよいでしょう。短時間たんじかんの運動うんどうであっても、まずは水分すいぶんをとることが大切です!
- 教室きょうしつで授業じゆぎょうをしていても、休み時間やすみじかんになったら水分すいぶんを補給ほきゅうしましょう。
- 汗あせをたくさんかく場合は、塩分えんぶんの補給ほきゅうも必要ひつようです。



② 外そとに出でるときは、直射日光ちよくしやにっこうを防ふぐように、ぼうしをかぶりましょう!

③ あつい時ときに激はげしい運動うんどうはやめましょう!

④ 早ね・早おき・朝ごはんあさを守まもりましょう!

ねっちゅうしょう 熱中症かも・・・そんな時は!



- ① 日ひかげや保健室ほけんしつなどの涼すずしい場所ばしょで、洋服ようふくをゆるめ、首くびやわきの下した・太ももの付け根つねを氷こおりで冷ひややします。(保健室ほけんしつに製氷機せいひょうきがあります)
- ② 口くちから飲のめる場合は塩分えんぶんの入はいった水分すいぶんを飲のみます。(保健室ほけんしつにも経口補水液けいこうほすいえきがあります)
- ③ 意識いしきがあり、救急車きゅうきゆうしゃを呼よぶほどでないときも、必ずかなら医師いしの診察しんさつを受けましょう!

すいえい じゅぎょう はじ 水泳の授業が始まっています!

～もう一度、おうちの人と かくにんしてください～

★手足てあしのつめは切きってありますか?

★朝ごはんあさは食たべてきましたか?

★前日ぜんじつの夜よるはしっかりねむりましたか?

★目め・耳みみ・鼻はななどの病びよう気きはなおっていますか?

★かみの毛けを定期的ていきてきにおうちの人ひとにみてもらっていますか? (アタマ

ジラミの検けん査さ)



～保護者の方へ～

健康診断結果のお知らせについて

令和4年度から市内システム変更のため、定期健康診断結果報告の仕方が変更されています。

本日、「成長の記録」を配付しました。押印・学校返却する必要はありません。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【保健ファイル（オレンジ色のファイル）は、学校へ返却してください】。成長の記録は、年1回配付します。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5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
6/30現在



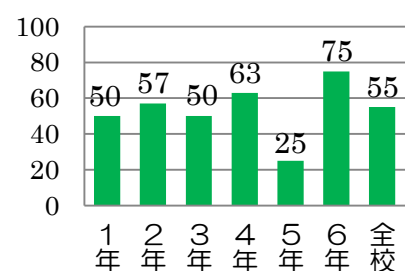
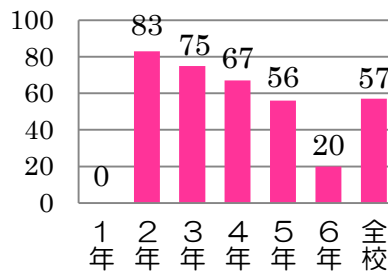
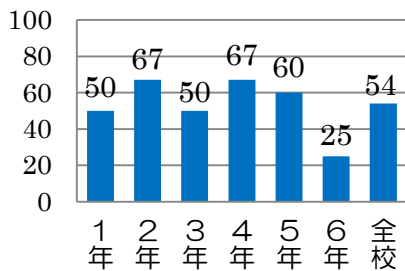
しか
歯科
(う歯・要注意乳歯)



がんか
眼科



ないか うんどうきほか
内科・運動器他



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。まだ歯科や眼科、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」を今月出します。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5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。今年度は、図画代表児童(3年高橋さん)の作品が優秀賞に選ばれました。

