

湿度しつどが高くたか蒸し暑いあつ日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、調子ちゆうしをくずしやすいし時期きでもあります。今年ことしの夏なつも厳きびしいと予報よほうされています。早ねはや・早おきはやをする、バランスばらんす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、いつも以上いじょうに自分じぶんの生活せいかつに気きをくばってすごしてください。



こんげつ も ねつ ちゆうしょう にも 注意!

ねつちゆうしょうよぼう 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むのとよいでしょう。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、直射日光ちやくしゃにっこうを防ふぐように、ぼうしをかぶりましょう!

③あつい時にとき激はげしい運動うんどうはやめましょう!

④早ねはや・早おきはや・朝ごはんあさを守まもりましょう!

ねつちゆうしょう 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・太ももの付け根もとを氷つねで冷ひややします。(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、救急車きゆうきゆうしゃを呼よぶほどでないときも、必ずかならず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～

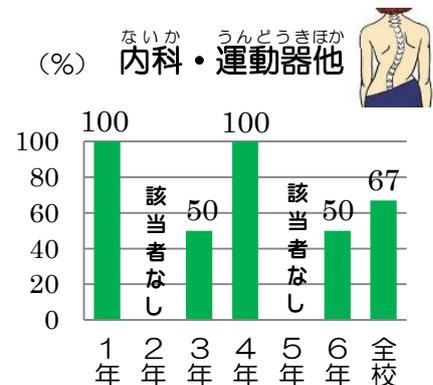
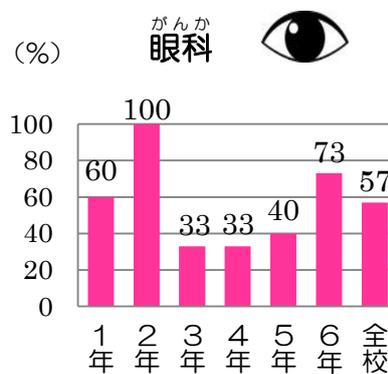
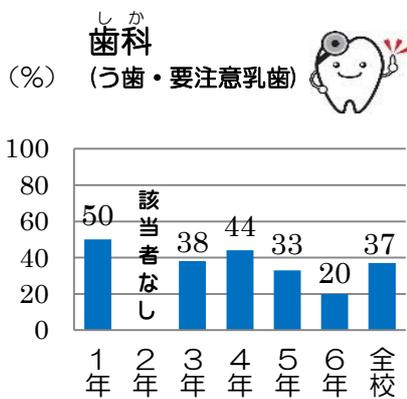
健康診断結果のお知らせについて

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。結果をご覧いただき、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。（今年から4年生の心臓検診もあります。2学期に実施後、結果をお知らせする予定です。）

*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 ていきけんこうしんだん じゅしんりつ げんざい
令和6年度 定期健康診断 受診率 6/28現在



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、「受診のおすすめ」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「受診のおすすめ」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6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（湯浅さん）の作品が最優秀賞に、またポスター代表児童（高柳さん）の作品が優秀賞に選ばれました。

