



蒸し暑い日が多くなってきました。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、外で体を動かすなど、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ね。



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

こんな人は注意!

- ・子ども・高齢者
- ・肥満度の高い人
- ・暑さになれていない人
- ・体調のわるい人

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。
- 下校時に水筒の中身が空にならないように、水道で補充してから帰りましょう。



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!

- 登下校時もぼうしや日傘を使いましょう。

③あつい時に激しい運動はやめましょう!

- 保健室で暑さ指数(WBGT)を測定しているので参考にしてください。

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!



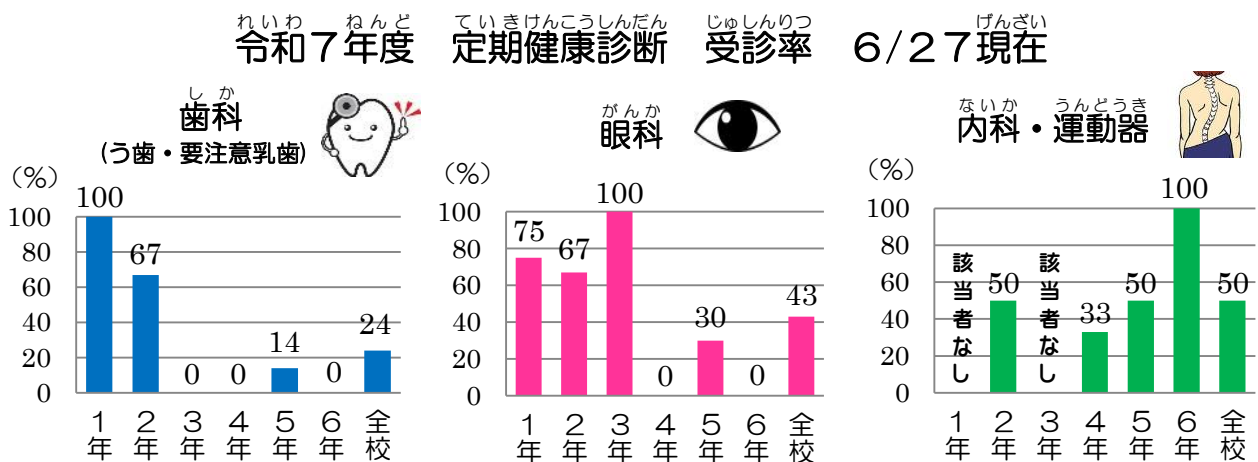
～保護者の方へ～

定期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。押印や学校に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年間大切に保管してください。【保健ファイル(オレンジファイル)は、速やかに学校へ返却してください】

なお、1年生の心臓検診につきましては、結果が届き次第、改めて受検者全員にお知らせいたします。(成長の記録は、心臓検診の欄が空欄になっていますのでご承知おき下さい)

*システムの都合上、一部手書きになっている欄もあります。



夏休みは治療のチャンス!

6月末時点で、歯科・眼科・運動器の受診率が非常に低い状況です...



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「受診のおすすめ」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7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、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選ばれました◎

