

小野小学校

ほけんだより

げんきいっぱい



平成30年7月2日

ほけんしつ No. 5

おうちのひととよんでね

21日から、みなさんが楽しみにしている夏休みがはじまります。宿題や遊びの計画をしっかりと立て、楽しい夏休みにしましょう！また、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、自分の生活にも気をつけてくださいね。

熱中症に気をつけましょう

この時期に、急に気温が高くなると、体が暑さに慣れていないため、熱中症になることがあります。外で活動するときは、日差しを防ぐ服装をして、こまめに休憩をとり、水分補給をしましょう。また、規則正しい生活をして暑さに負けない体をつくりましょう。



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！
- 教室で授業をしていても、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。

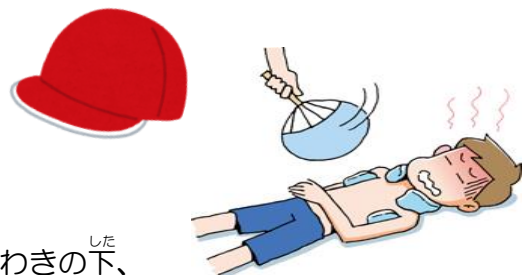
《目安》水500mlに食塩ひとつまみ(1g程度)と角砂糖(1~2個)を入れる。



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 日陰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。(保健室の冷蔵庫に氷があります)
- 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～



健康診断結果のお知らせ

本日、「健康診断の記録」を配布しました。健康診断結果をご覧になりましたら表紙に押印し、6日（金）までに学校へ返却してください。2学期はじめの発育測定で使います。

中のページに健康診断の結果が書かれています。なお1年生につきましては、心臓検診の結果がまだ出ていないため、「その他の検査」欄は未記入になっている場合があります。

*学校での健康診断結果の通知は、所見のみられた児童にのみお渡ししています。異常なしの場合は、「健康診断の記録」にて結果を確認していただくようお願いいたします。ただし、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。

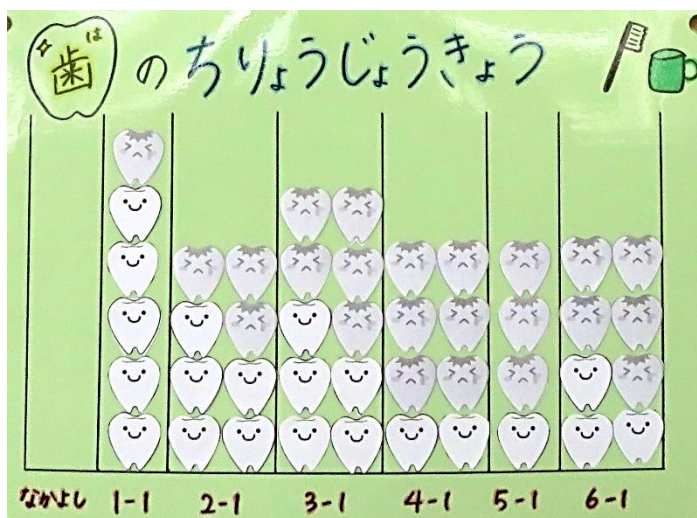
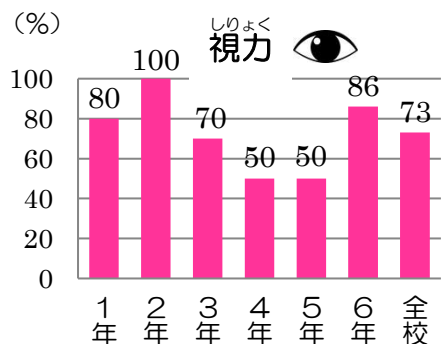
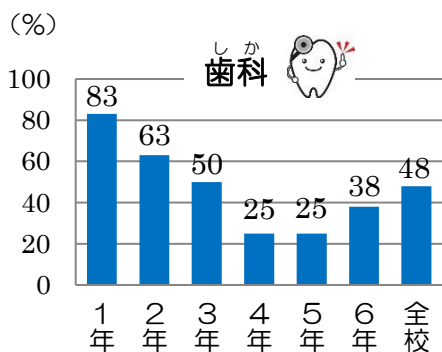
夏休みは治療のチャンス！



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いたします。**土曜診療の医療機関はたくさんあります。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。

平成30年度 定期健康診断 受診率 6/29現在



歯科の治療が済んだ人は、この1ヶ月で6人ふえました😊 これからも、保健委員会では歯科の治療が済んだ人数に白い歯をはっていきます。