

暑い日が多くなってきました。暑くなりはじめの時期は、体が暑さに慣れていないために、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
- ・太っている人
- ・暑さに慣れていない人
- ・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。

《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>

小野小 インフルエンザ情報

6月中旬～下旬に、1年生で7人、3年生で4人がインフルエンザのB型と診断され、現在もお休みがいます。お子さんが発熱した場合は、無理をさせず早めに医療機関への受診をお願いいたします。

～保護者の方へ～

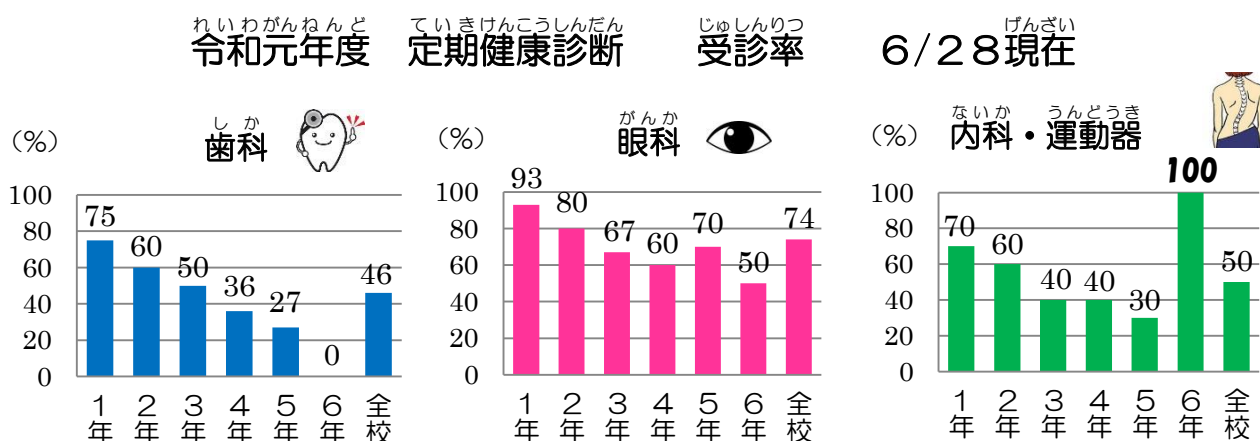
けんこうしんだんけっか し 健康診断結果のお知らせ



本日、「健康診断の記録」を配付しました。健康診断結果をご覧になりましたら表紙に押し、5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。



むし歯は…
ほう 放っておいても自然には治りません！
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、保健委員会で歯科の治療が済んだ人数に白い歯をはっていきます。すべての学年が受診率100%（むし歯0）になるようにご協力よろしくお願いします。

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 ～

