

ほけんだより 7月



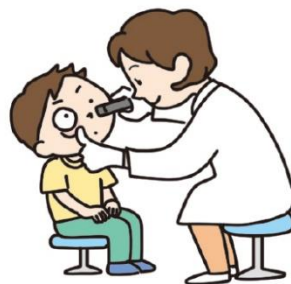
れいわ ねん がつ にち きん とびたきゅうしょうがっこう ほけんしつ
令和6年7月12日(金) 飛田給小学校 保健室

梅雨^{つ ゆ}が終わり^おに近^{ちか}付き^づ、夏^{なつ}を感じ^{かん}させる日^ひが多^{おほ}くなって^{なつ}きました。夏^{なつ}の始^{はじ}まりは熱^{ねちゆう}中^{しゆう}症^{しやう}
が心配^{しんぱい}です。梅雨^{つ ゆ}明け^あの雨^{あめ}上^あがりに日^ひ差^さしが強^{つよ}くなった日^ひは要^{よう}注^{ちゆう}意^いです。おうちや公園^{こうえん}
など^{あそ}で遊^{あそ}んでいるときもこまめな水分^{すいぶん}補^ほ給^{きゆう}と休^{きゆう}憩^{けい}を忘^{わす}れず^ににしましう。

元気^{げんき}になる長い^{なが}休み^{やすみ}は、チャンス^{チャンス}です!

治療^{ちりやう}・受^{じゆ}診^{しん}をすませよう!

健康^{けんこう}診^{しん}断^{だん}で見^みつかった病^{びやう}気^きや異^い常^{じやう}は、
時^じ間^{かん}が取り^とやすい休^{やす}み^のう^ちに検^{けん}査^さ・受^{じゆ}
診^{しん}して治^{ちりやう}療^{りやう}しましう。治^{ちりやう}療^{りやう}がすんだら
学^{がっ}校^{こう}へのお知^しらせもお忘^{わす}れなく。



食生活^{しょくせい}をチエック^{かつ}しましう!



1日^{いち}のエネ^{げん}ルギ^{ちゆうしよく}ー源^{げん}「朝^{あさ}食^{しよく}」はもちろ
ん、夏^{なつ}バテ^よ予^{ぼう}防^{しよく}に3食^{えい}し^{よう}っ^かり、栄^{えい}養^{よう}バ
ラ^たンス^{あま}よく食^{かし}べ^めしましう。甘^{あま}いお菓^{かし}子^しや
冷^{つめ}たいおや^あつ^つはひかえめに。

少^{すこ}し^はず^{はや}つ^ねつでも…早^{はや}く^ね寝^ねよう!

いきなりはむずかしくても、今日^{きよう}はき
のう^{すこ}より少^はし^あ早^すく、明^あ日^ははさ^はらに早^{はや}く…。
休^{やす}み中^{ちゆう}も少^{すこ}し^はず^{はや}つ^ねつでも早^{つづ}寝^{まい}を続^{つづ}けて、毎^{まい}
日^{にち}の早^{はや}起^おきにつな^なげたいです。



いよいよ夏^{なつ}休^{やす}み^が近^{ちか}付^づいて^きました。自^じ由^{ゆう}な時^じ間^{かん}が^ふ増^しえ、趣^{しゆ}味^みやス^すポ^ぽー^うツ、勉^{べん}強^{きやう}などや^り
たいこ^きが^きで^きる貴^き重^{ちゆう}な期^き間^{かん}です。せ^{なつ}っ^{たい}か^{じかん}くの夏^{なつ}休^{やす}み^がな^つので大^{たい}切^{せつ}に時^じ間^{かん}を^{つか}いましう。今^{きよう}日^{にち}
は^{なに}何^{なに}する?何^{なに}を^{かん}したい?い^{じゆう}ろ^{じつ}ろ^{なつ}う^すろ考^{かん}え^て、充^{じゆう}実^{じつ}した夏^{なつ}休^{やす}み^がを^す過^ごして^{くだ}さ^い。

室内でも熱中症対策が必要です!



総務省 消防庁のデータ(令和5年5月~9月)によれば、
熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。

次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう!



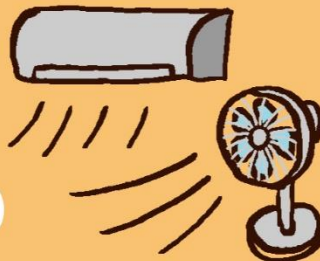
部屋の温度・湿度を
こまめに確認する

高温多湿では
ないですか?



適切な室温
(目安は28°C以下)に保つ

エアコンの除湿機能も活用しよう!



のどがかわいていなくても
こまめに水分を補給する

汗をかいたときは塩分も!



夜間(就寝中)の
熱中症にも注意しましょう。
適切にエアコンなどを使い、
寝る前の水分補給も
忘れずに!



..... 保護者の方へ ~健康診断結果を受けて~

みなさまのご協力により、本年度の定期健康診断は無事に終わることができました。ご協力ありがとうございます。また、プールの授業開始までに受診が必要なお子さまについては速やかに受診していただきありがとうございます。

学校の健康診断は問題や疑いの有無をふるい分けるスクリーニングのため、最終的には病気や異常がない場合もありますが、お子さまの生活のためにも、できるだけ早く受診し、必要に応じて治療を進めていただければと思います。

間もなく夏休みに入ります。長い休み中は学校中心の生活からリズムが変化していくことなどで、健康についても普段とは異なる状況がみられることもあります。健康診断の結果に限らず、お子さんの心身の健康などについて気になることがありましたら、いつでもご相談ください。

