

ほけんだより

令和3年 7月 1日 No.5
朝霞市立朝霞第二小学校 保健室
《こまめな水分補給を!》

7月の保健目標：体を清潔に保とう…ハンカチや汗ふきタオルは持ち歩いていますか？

定期健康診断が終了しました

4月から実施していた定期健康診断が終わりました。

「定期健康診断結果のお知らせ」という用紙をもらった児童は、お医者さんにみてもらう必要があります。できる限り早いうちに病院等で受診して、健康な体で夏休みをむかえましょう。



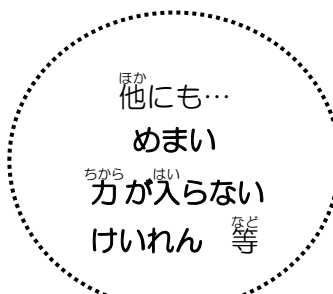
お医者さんにみてもらったら、用紙を学級担任の先生へ提出してくださいね。

「熱中症」って何？

みなさんは、「熱中症」について正しく理解していますか？

「熱中症」とは、気温や湿度の高い環境にいたとき・いた後に、体の水分や塩分のバランスがおかしくなることでおこる病気です。

〇熱中症になると…



〇熱中症のかんちがい





熱中症予防日頃からのこころがけ



規則正しい生活で
体調管理



水分はこまめに、
回数を多めにとる



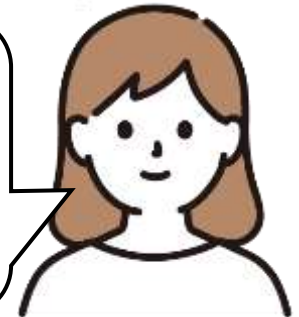
運動するときは
こまめに休憩を



体調が悪いときはむりに
運動しない

上の4つのポイントの他にも…

- 朝から体調が悪いときは、おうちでゆっくりお休みする
- 「体が熱い」や「気分が悪い」と感じたらマスクを外す
- 体調が悪いときは、学級担任の先生や近くにいる先生にすぐに伝える
こんなことに気をつけてみてくださいね。



保護者の方へ

○定期健康診断について

4月から実施しておりました定期健康診断が全て終了いたしました。

保護者の皆様には、保健関係書類のご記入や精密検査へのご同行等、ご協力の程、誠にありがとうございました。

定期健康診断の結果、医療機関等の受診が必要とされた児童には、「定期健康診断結果のお知らせ」をお配りしました。早急に医療機関等で受診いただき、より詳しく検診いただきたいと思います。

なお、学校での健康診断はスクリーニングを目的として行われるため、受診結果が「問題なし」となることがあります。ご理解の程、よろしくお願いいたします。

○水筒の持参について

学校生活の多くの場面でマスクを着用して過ごす中、だんだんと気温が上昇し、熱中症になってしまう可能性が高まっています。

保健室では経口補水液を用意していますが、熱中症の予防のため、お子様に水筒を持たせていただきますようお願いいたします。

また、新型コロナウイルス感染症対策の観点から見ても、自身の水筒から水分補給ができるとう衛生的です。

ご協力の程、よろしくお願いいたします。