

ほけんだより

令和4年 6月30日 No.5
朝霞市立朝霞第二小学校 保健室
《気温に合った服装を！》

7月の保健目標：規則正しい生活をしよう…早ね・早起きはできていますか？

定期健康診断が終わりました！

4月から実施していた健康診断が終わりました。

「定期健康診断結果のお知らせ」が配られた人は、体をお医者さんに
くわしくみてもらいたい人です。

夏休みになる前に病院へ行きましょう。

お医者さんにみてもらったら、「定期健康診断結果のお知らせ」
を学級担任の先生に提出してくださいね。

熱中症が近づいてきています！

「熱中症」とは、気温・湿度が高い環境にいたときやいたあとに、体の水分等のバランスをくずしてしまうことで起きる病気です。

下のような症状がよく見られます。





「熱中症」をよく知ろう！

第1問：熱中症になりやすいのはどんなときでしょう？

次の①～③から当てはまると思うものを全て選んでください。

- ① 暑い時間に思い切り運動をしているとき
- ② 暑く、閉め切った部屋にいるとき
- ③ 急に暑くなってきたとき



第2問：熱中症になりやすいのはどんな人でしょう？

次の①～③から当てはまると思うものを全て選んでください。

- ① 毎日、朝ごはんを食べている人
- ② 体調不良の人
- ③ 睡眠時間が短く、疲れている人



③、②： 暑く 暑い

③、②、①： 暑く 暑い 暑い



保護者の方へ

○「定期健康診断結果のお知らせ」について

定期健康診断へのご協力、誠にありがとうございます。

「定期健康診断結果のお知らせ」は、主に、医師に詳しく診ていただく必要があるお子さんにお配りしています。

お子さんに「定期健康診断結果のお知らせ」が配られましたら、医療機関等をご受診ください。定期検診等をされているお子さんは、次回検診時にご受診で構いません。

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。ご了承ください。

医療機関等受診後に、「定期健康診断結果のお知らせ」を学級担任へご提出ください。

ご協力の程、よろしくお願いいたします。

○予備マスクのご持参について

気温や湿度がだんだんと上がり、汗をたくさんかく時期になりました。

マスクが汚れやすくなっているため、必ずランドセルに予備マスクを入れてください。

いざというときに清潔なマスクをつけられるよう、ご協力の程、よろしくお願いいたします。