

# ほけんだより

令和5年 7月 3日 No. 6  
朝霞市立朝霞第二小学校 保健室  
《熱中症に気をつけて!》

7・8月の保健目標：規則正しい生活をしよう…「早ね・早起き・朝ごはん」はできていますか？

## 暑さに負けない体をつくろう！

だんだんと気温の高い日が増えてきました。そんなときに心配されるのが「熱中症」です。

「熱中症」とは、気温や湿度が高い環境にいたとき・いたあとに、体の水分等のバランスがくずれてしまうことで起こる病気です。

### ○熱中症でよく見られる症状



ほかにも…  
体の力が入らない  
クラクラする  
けいれん  
などの症状

### ○熱中症を防ぐために



熱中症は、命にかかわる病気です。

晴れの日にも雨の日にも起こります。建物の外でも中でも起こります。

毎日、自分の体を整えて熱中症を予防しましょう。

## 「定期健康診断結果のお知らせ」

「定期健康診断結果のお知らせ」が配られた人は、病院で体をくわしく診てもらいたい人です。

特に、歯医者さんへ行ってもらいたい人には「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」を配りました。歯や口の中が健康でないと、他の病気にもかかりやすくなってしまいます。

1学期のうちに病院へ行きましょう。



## 保護者の方へ

### ○「定期健康診断結果のお知らせ」のご提出について

定期健康診断へのご協力、誠にありがとうございました。

「定期健康診断結果のお知らせ」は、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。用紙が配られましたら、医療機関をご受診ください。可能な限り1学期間にご受診いただくと幸いです。定期検診等をされているお子さんは、次回検診時の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「異常なし」となることがあります。ご了承ください。

医療機関ご受診後に、「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、よろしく願いたします。

### ○マスクの着用について

本市の小中学校では、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等をはじめとする感染症による学級閉鎖が継続的に見られています。

市内の状況を鑑み、感染症予防の観点から、発熱や咳等の風邪症状等が見られるお子さんにマスクの着用を推奨することがあります。ご了承ください。

また、登校後に体調不良になることも珍しくないため、お子さんのランドセルに予備マスクを入れていただきますよう、ご協力の程、よろしく願いたします。

## 保健室の窓から

最近、保健室に「マスクをください」と来る人が増えています。「使っていたマスクが汚れちゃったから」、「給食のときに使うマスクを忘れちゃったから」等、理由はさまざまです。

体調不良のときや給食準備のとき等、マスクを使用することがあるため、ランドセルに予備マスクを数枚入れておきましょう。

また、マスクをつけるときには、鼻からあごまでしっかりと覆いましょう。

