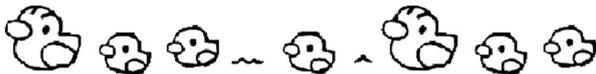


ほけんだより 

えが お

内容

- 生活習慣について
- 健康診断について
- 熱中症対策について

No.2

R6.5.2(木)発行

れんきゅう

どめ

せいかつ

こころ

連休です！いつも通りの生活を心がけましょう！

あたら かくねん かげつ た
新しい学年になってから、1ヶ月が経ちます。

そろそろ毎日の生活リズムが確立されてきた頃ではないでしょうか？

生活リズムは、「食べる」「運動する」「ねむる」が基本になります。この生活リズムが乱れてしまうと、からだの調子が悪くなってしまいます。

連休が続くと、生活リズムが乱れてしまいがちです。

連休が明ける前にもう一度、家族みんなで毎日の生活を見直してみてください。

学力アップ



しっかり食べると、
脳もからだも
しっかり活動できます。

体力アップ



しっかり運動すると、
からだの調子が良くなり、
ぐんぐん成長します。

免疫力アップ

記憶力アップ

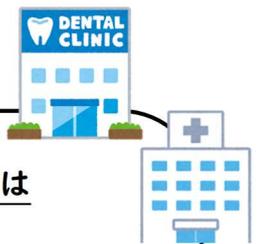


しっかりねむると、
からだと心の疲れが
とれます。

4月の健康診断が終わりました！

保健調査票等ご協力いただきありがとうございました。

検診日に欠席し受けられなかったお子さんについては、個別にご連絡いたします。



**内科・歯科検診の結果、治療が必要な人・経過観察が必要な人には
後日「健康診断結果のお知らせ」を配ります。**

治療が必要な人は、早めの治療をお願いいたします！

学校の健康診断は身体の疾病や異常の疑いを早期に発見するために行います。そのため、医療機関における実際の診断と異なる場合があります。あらかじめご了承ください。実際の異常の有無や治療方法等について知るためには、医療機関での診察や検査を受けることが大切です。そのため、受診が必要な場合は早めの受診をお願いします。

早めに治療することで、治療による苦痛や治療期間、費用も抑えられますよ。



※「わたしのけんこう(全員)」と受診が必要なお子さんへの「健康診断結果のお知らせ(治療勧告)」は5月末頃配付予定です。

「熱中症」に気をつけましょう

急に暑くなり始めるこの時期(5～6月)は、子どもたちの体がまだ暑さに慣れていないため、体温調節がうまくいかず、熱中症を起こしやすくなります。



せいのんあせう

① 水分補給

のどがかわく前まえから水分すいぶんをとることが大切たいせつです！

おうちの方へ

～水筒持参のお願い～

熱中症予防のため、水筒またはペットボトルを持たせてください。

・ 中身は、水かお茶です

(塩をひとつまみ入れると熱中症予防効果が高まります。)



☆お子さんと一緒にご家庭でも確認して持たせて下さい☆

- ① 水筒・ペットボトルには必ず記名し、自分の水筒がしっかり分かるようにします。
(ペットボトル持ってくるときは、必ずカバー等に入れてください。)
- ② 水筒は毎日忘れず持ち帰り、洗浄をしてください。
(そのままにしておくとカビや雑菌の繁殖につながります。水筒は必ずよく洗い、乾燥させてください。)
- ③ 中身は人にあげたり、もらったりしません。
- ④ 登下校中は歩きながら飲んだり、交通の妨げになったりしないように、

熱中症予防のため学校では次のように声こえかけをします。

めくそう

② 服装

☆気温きおんに合わせて、熱ねつがこもらないような服装ふくそうをしよう

☆下着したぎを着て汗あせをすわせよう！

☆帽子ぼうしも忘れずにかぶろう！

☆タオルあせで汗をふく！

(とくに肌はだの弱い人よわは肌荒れひとを防ぐはだあためにも持もってきてこまめに汗あせをふきましょう)

したぎきを着ると、あせあせを
かいても服ふくが皮膚あせにまとわりつ
かないから涼すずしいよ！



にちじょうせいかつ

③ 日常生活

☆3食しょくしっかり食事しょくじをとろう！

☆十分な睡眠じゅうぶん すいみんをとろう！

☆適度てきどに体からだを動かうごかす活動かつどうをしよう！



ねっちゅうしょう まけ からだ
熱中症に負けない体