

保健だより

えがお

令和4年7月4日

柏崎市立二田小学校

No. 6

健康診断の結果をお知らせします！

本日、「わたしのけんこう」を持ち帰りました。

4・5・6月に行った健康診断の結果が記入されていますので、ご確認いただき、カード裏面の確認印の欄にサインをして学級担任へご提出ください。

また、成長の様子をお子さんと確認しながら身長・体重のグラフもご家庭で記入してください。

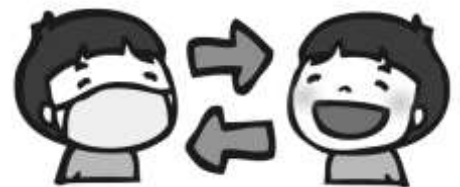


健康診断の結果、治療が必要なお子さんには治療勧告書をお渡ししています。さっそく受診・治療をし、学校に治療結果を提出していただいたご家庭も多く、感謝しています。お子さんが、痛みや心配がなく、自分の力を100%出して生活できるよう、早めの受診をお願いいたします。

『わたしのけんこう』は、7月11日（月）までに学級担任へご提出ください。

全国的に暑い日が多く、例年以上に熱中症が心配されます。新型コロナウイルスの影響でマスク生活が“当たり前”になり、マスクの着用が緩和されてきていても、なかなかマスクを外せない人が増えてきています。感染症と熱中症の両方をしっかりと予防できるように、周りの状況や自分の状態をよくみて、バランスよく対策していきましょう。

かんせん・あつさ バランスでたいさく



保護者の方へ

6月中旬よりプール授業を行っていますが、気温が高い影響でプールまでのコンクリートの道やプールサイドが暑くなっています。

そのため、足の裏を守るためにもビーチサンダルを持ってくるだけでもかまいません。ビーチサンダルを持参する場合には、履き間違えないように、必ず記名をお願いいたします。



こんな症状があったら…熱中症かも！？



めまい
立ちくらみ

足がつる



だるさ
吐き気
頭痛

熱が高い



コロナ×熱中症 ～暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策～

マスク

水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、
こまめに水分補給をしよう



時間を決めて、飲めるといいね♪

エアコン

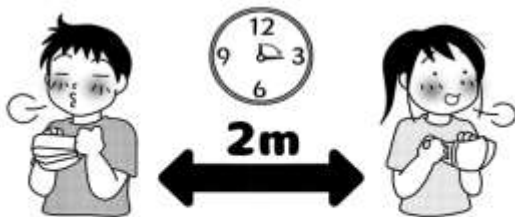
換気



エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

時間

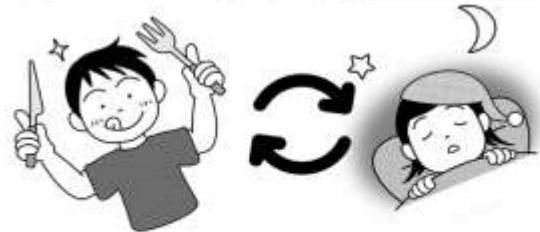
距離



距離をとって、マスクをはずそう。
ただし、長時間にはならないでね。

食事

睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、
基本は、食べて、寝ることです！



気温が高くて日差しが強い日や、急に暑くなった日、湿度の高い日には熱中症になりやすいです。

徒歩での登下校中や休み時間に外や体育館で遊ぶときはマスクを外すように呼び掛けていますが、熱中症を予防するためにも、帽子の着用や水筒の持参をお願いいたします。