

7月のほけんだより

みんなが楽しみにしている夏休みまでもう少しですね。遊びや旅行などの計画を立てている人もいでしょう。もうすでに暑い日が続いていますが、これからさらに暑い日が続きます。暑さで体調を崩さないために、少しずつ暑さに慣らし、こまめに水分補給をしましょう。

楽しい夏休みを過ごすためにも、7月の学校生活も元気に過ごしましょう。



7月健康診断日程

| ひ 日にち | ないよう 内容 | たいしょう 対象 | ちゅういじこう 注意事項 |
|---------------------|------------------------------------|---------------|------------------------|
| がつ にち か 7月15日(火) | せきちゅうそく しょうけんしん じ 脊柱側わん症 検診(2次) | がいとうしゃ 該当者 | たいそうふく わす 体操服を忘れずに! |

まいにちすいとう も ある 毎日水筒を持ち歩きましょう!



スポーツドリンクのいいところ!

この暑い季節、たくさん汗をかきますね。汗には水分と一緒にミネラルと言われる物質も一緒に体の外へ出て行きます。スポーツドリンクは水分と一緒に失われたミネラルをすばやく補給、吸収することができます。

ただし、取り過ぎはひまんやむし歯の原因になるので注意しましょう。
今日は水筒に何を入れていくか、おうちの人とよく相談して毎日持ってきてみましょう!

熱中症 がおこるのは炎天下 だけじゃない!

プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

対策の基本はこまめ

な水分補給。
朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。



ほけんもくひょう
7月の保健目標

なつ けんこう す
夏を健康に過ごそう！



あつ ま 暑さに負けないからだをつくろう！

はやね はやお
早寝・早起きで
すいみん
ぐっすり睡眠

さんしょく
三食しっかり
た
食べる

からだ うご たいりよく
体を動かして体力
をつける
※涼しい時間に体を動かそう

すっきり
はいべん
排便



熱中症にならない！

- 水分 (水かスポーツ飲料) をこまめにとろう
- 涼しいところで休けいしよう
- ぼうしをかぶろう
- 急に暑くなった日は運動を軽めにしよう



あせをふきとろう！

- 下着を着ると、あせを吸って、ベタつかない
- すぐに乾く素材の下着だと、涼しい
- あせふきタオルでしっかりふきとる
- あせをかいたら水分補給もわすれない

☆☆☆保護者の方へ☆☆☆

健康の記録について

4月から始まった健康診断も、脊柱側弯症検診（二次）を残し終了しました。健康診断の結果が記載された健康の記録を7月10日（木）に配付します。結果を確認いただきましたら、表紙の保護者印の欄に押印をお願いします。7月15日（火）までに担任へ必ず提出してください。

健康の記録は、中学3年生まで使用しますので大切に扱ってください。なお、脊柱側弯症検診の二次検査の結果については、検査機関から結果が届き次第お知らせします。5年生希望者が実施しました生活習慣病予防検診の結果については、健康の記録と一緒に配付いたします。また、健康診断の結果で異常がみられた場合は、個別に結果のお知らせを配付しています。お持ちの方は、なるべく早めに治療を済ませてください。よろしく申し上げます。