



元気いっぱい



2024. 7. 9

相見小学校 保健室

令和6年度の定期健康診断が全て終わりました。
お子さんの健康診断の結果をお配りします。

今年から「わたしのけんこう」は配らず、A4用紙1枚の
「定期健康診断の結果」を配ります。
ご家庭で保管ください。



※ 斜線（ / ）は、異常なしです。

尿検査（全校）・心電図検査（1年生のみ）は、
全員異常なしでした。

※ 健康診断の結果、受診の必要な人には診断名が書いてあります。また、事前に受診のおすすめの用紙をお渡ししてあります。（歯科—緑色、眼科・視力—黄色、耳鼻科—水色）受診が必要で受診がまだの方は、早めに受診されることをお勧めします。

封筒は、 これからも使います。

7月16日（火）までに学校へ戻してください。



今年は、今まで以上に暑い暑い夏になると予想されています。今から気をつけて夏をのりきれるようにしましょう。

熱中症にならないために、みんなができること、

① バランスの良い食事をとる
（好ききらいをしない）

特に朝ごはんを、しっかり食べる。

② 生活リズムを整える。
（早ね早起きで睡眠時間を確保する）

③ 水分・塩分をとる
（特にスポーツや外での活動の時）

現在、学校は工事中です。スムーズに水分をとるために、水筒を持ってきて下さい。

④ こまめに休憩をとる。

少しでもめまいや頭痛など「変だな」と思える時は、木かげや涼しい部屋で休憩する。また、遠慮せずに周りの人に伝える。

いよいよ、梅雨にはいりました。じめじめ、ムシムシして、過ごしにくい季節です。外国から来た人は、「日本のこの季節が苦手！！」という人がたくさんいます。

そして、梅雨が明けると、暑い夏です。気象予報では、今までにないほどに**暑い夏**になるそうです。今から体をならして、元気に安全に夏をのりきりましょう！

夏の健康生活 8カ条

1. 夏の暑さになれる！

からだ暑さになれていないと、すぐに体調をくずしてしまいます。毎日1~2時間運動して、ひと汗かくようにするといいです。



2. 水分を補給する！

水分をとらないと、心臓に負担がかかることとなります。また、汗が十分にかけなくなるので体温が上がりつづけ、バテてしまいます。



3. 無理をしない！

暑さの程度によって運動量を調節しましょう。また無理に肌を焼くことも避けましょう。



4. からだを清潔に保つ！

シャワーを浴びたり入浴をして、こまめにからだを洗って清潔にしましょう。綿の清潔な下着をつけましょう。



5. 冷房で部屋を冷やしすぎない！

冷房での部屋の温度は、外の気温との温度差を5℃以内におさえましょう。また、クーラーなどの冷風が直接肌に当たらないようにしましょう。



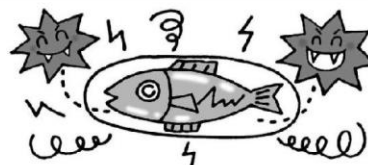
6. しっかり栄養をとる！

そうめんなどのさっぱりしたものや、アイスクリームなどの冷たいものばかり食べていると、栄養がかたよってしまいます。とくにたんぱく質やビタミン類が不足しがちです。食事はしっかりととりましょう。



7. 食中毒に注意する！

しっかり火の通ったものを食べましょう。食事の前に手を洗うことも忘れずに。



8. しっかり寝る！

寝苦しいからといってクーラーや扇風機を長時間かけたり、部屋の窓を開けたまま寝たりすると、体温が急速にうばわれてしまい、体調をくずしてしまいます。また夜ふかしをせず、早寝・早起きを心がけましょう。

