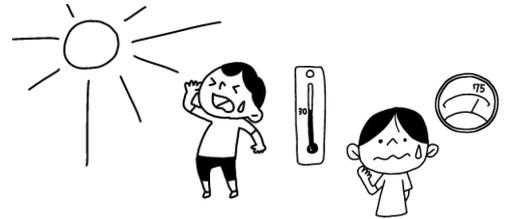




平成 30 年 7 月 6 日 (金)  
向洋小 保健室  
No.7

7月になり、いよいよこれから夏本番ですね。気温がぐっと高くなるこの時期は熱中症も多くなります。「こまめに水分をとる」「むりをしない」「規そく正しい生活習慣」を心がけて、暑い夏をのりきりましょう。



### 熱中症予防のために

水分(塩分)をとる



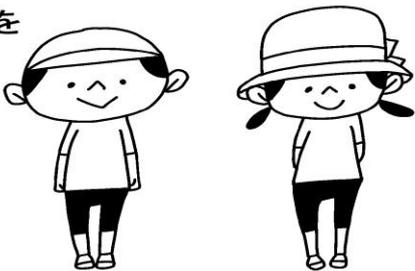
気温・しつ度が高いかんきょうでは運動をひかえる



具合が悪くなる前に、こまめに水分をとることが大切です。

気温・しつ度が高い場合は運動をひかえ、日かげで休みましょう。

ぼうしをかぶる



首などを冷やす



日差しが強いときは、ぼうしをかぶりましょう。

ぬれたタオルを首に巻くと、予防になります。

### 保護者の方へ

4月から実施していた健康診断が6月ですべて終わりました。保護者の皆様が保健調査の記入をしてくださったおかげでスムーズに診断を終えることができました。面倒だったとは思いますが、ご協力ありがとうございました。また、受診後の「わたしの健康」の確認、押印ありがとうございます。全ての診断が終わりましたので、再度返却させていただきます。もう一度お子さんの健康状態のご確認、また、押印の方よろしくお願ひいたします。

○確認していただきたいページ：p. 2(1年生はp. 1)

また、受診後、対象者にお知らせ用紙を配布しています。7月21日(土)からは夏休みに入ります。受診をするよい機会でもありますので、早めの治療をお願いします。

※1・4年生の保護者のみなさま

心臓検診の結果が届きました。「わたしの健康」の最後のページに添付してあります。ご確認をお願いいたします。