

ほけんだより 7 月号

R8.7月 家

八尾市立永畑小学校

保健室

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや、急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。普段から外の暑さに慣れて、喉が乾いてなくても水分をこまめにとるよう心掛けましょう！



〈保健行事〉

2日(木)林間前検診：5年生対象者のみ

ほごしゃ かた けんこうしんだん お 保護者の方へ～健康診断が終わりました!!～

健康診断が終わりました!保護者のみなさま、ご協力ありがとうございました。

治療や受診のお知らせを受けとったみなさん!

所見があった人は、別紙にてお知らせをしています。まだ、病院へ受診をしていない人は早めに病院へ受診しましょう!

治療が終わったら、「受診報告書」を学校へ提出してください。

また、所見がない人も学期末に「健康の記録」へまとめて記載していますので、そちらの確認をお願いします。

はついくそうだんかい し 発達相談会のお知らせ

個人懇談会(7月10日～15日)に合わせて、ご希望される方に保健室で発達相談会を実施したいと思います。お子さまの発達状態で何かご相談がありましたら、連絡帳でかまいませんので、希望日、時間帯を添えてお知らせください。



ねっちゅうしょう

～熱中症ってなあに?～

熱中症は、体の中に熱がたまって、具合が悪くなってしまうことです。人間の体は、汗をかくことで熱を外に逃がし、ちょうどいい体温を保っています。しかし、まわりが暑すぎると、うまく体温を調整できなくなります。その結果、体に熱がたまり、次のような症状が出てしまいます。



●熱中症になりやすいのはこんな時!●

- ・まわりの気温が高いとき
- ・じめじめして湿気が多いとき
- ・体の水分が足りなくなったとき
- ・寝不足や朝ごはんを食べていないとき

ねっちゅうしょう 熱中症をふせぐ「4つの約束」!

こまめに水を飲もう!

外では帽子をかぶろう!



暑いときはムリをしない!



しっかり食べて、ぐっすり寝よう!