



# ほけんだより

常磐南小学校  
保健室 7がっ

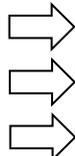
おうちの人と  
一緒に読んでね

7月に入り、じめじめする日が続いています。今月で一学期は終わりですね。もうすぐ、みんなが楽しみにしている夏休みがきます。それと同時に、毎日暑い日が続きますので、規則正しい生活をして体調管理をしっかりとしましょう。

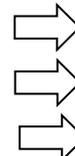
## ねっちゅうしょう 「??熱中症ってなんだろう??」



きおん たか  
気温が高い  
しつど たか  
湿度が高い  
かぜ よわ  
風が弱い



汗がたくさんでる



からだの水分が  
なくなりからだに  
熱がたまる

### しょうじょう ～ 症状 ～

けいしょう  
(軽症)

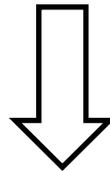
・めまい ・たちくらみ ・筋肉痛 ・手足のしびれ ・気分の不快



・頭痛 ・吐き気 ・嘔吐 ・ぐったりする ・いつもと様子が違う

じゅうしょう  
(重症)

・反応がおかしい ・けいれん ・まっすぐ歩けない ・高熱



## ねっちゅうしょう よぼう 「熱中症を予防しよう！」

すいぶん  
(水分をしっかりとる)

・運動前 ・運動中はこまめに ・のどが乾く前に飲む  
・汗をたくさんかいたら塩分もとる

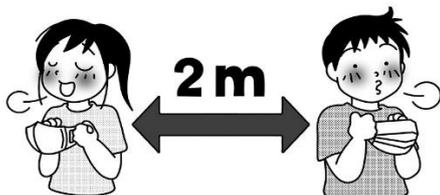
きゅうけい  
(休憩をこまめにとる)

ぼうし  
(帽子をかぶる)

きそくただ せいかつ  
(規則正しい生活をする)

# コロナに負けない! 暑さに負けない!

マスクをはずせる距離を保とう!



**SOCIAL DISTANCE**

いつも以上に水分補給!



のどがかわいたと感じる前に!

涼感グッズ フル活用!



無理しない!

体調がよくないと感じたら



涼しい場所で休みましょう



蒸し暑い日が続いています。子どもたちは元気に運動し、汗をたくさんかいています。学校では、毎日、熱中症にも十分注意するよう、子どもたちに呼びかけています。ご家庭でも、お子さまの健康管理に、ご配慮くださいますよう、お願いいたします。

## 「すっきり!生活チャレンジカード」について

6月28日(月)~7月2日(金)の期間、ご協力ありがとうございました。今後も学期に1回実施していきたいと思っております。保護者の方の声掛けで、子どもの意識がとても高まりますので、ご協力よろしく申し上げます。

## 定期健康診断について

緊急事態宣言の影響で、検診日程が変更となり、ご迷惑をおかけしています。7月6日予定の眼科検診の実施をもちまして、本年度すべての定期健康診断が実施済みとなります。病院への受診のお知らせをもらった方は、夏休み期間を利用して、病院を受診していただき、受診結果を学校へご提出ください。

## 健康手帳について

7月の体重測定が終わり次第、お配りいたします。ご家庭で、健康診断結果や毎月の体重測定の結果を見ていただき、最後のページに保護者印を押印の上、学校へご返却ください。よろしく申し上げます。