

ほ(す)んだ(よ)り



令和2年7月6日
弥生が丘小学校
保健室

つゆあ まちとお きせつ つゆあ なつ
梅雨明けが待ち遠しい季節です。梅雨が明ければ、いよいよ夏が
あつ きび いま たいちょう くす しぎ
やってきます。暑さが厳しくなる今は、体調を崩しやすい時期です。
いじょう せいかつ き くば なが がつき げん
いつも以上に生活リズムに気を配って、いつもより長い1学期を元
き す
気に過ごしましょう！



熱中症に注意！

運動するときのやくそく



たいいくかん まど
体育館はドアや窓を
あ かせとお
開けて風通しをよく



すいぶん えんぶん てい まてき
水分や塩分を定期的に
と 取る (のどが渴く前に)



たいちょう わる
体調の悪いときには
むり やす
無理をせず休む



すいみん ちょうしょく
しっかり睡眠・朝食
たいちょう ととの
体調を整えておく

プールの
なかで

熱中症に!?

「冷たい水の中なら熱中症にならないよね」と思っている人は要注意！水の中でも熱中症になります。水温が高くなると、水の中でじっとしていても体温が上がります。体温を下げるために、風通しのよい日陰で休憩する、シャワーを浴びる、風に当たるなどして、熱中症にならないように気をつけましょう。水中で運動しているときも、たくさん汗をかいています。そのため、水分もとるようにしてください。



夏でも肌着が大切な理由

《肌をせいけつに保つ》

《体温を一定に保つ》

からだからは、汗だけでなくよごれも出ます。肌着は汗やよごれを吸収するので、肌をせいけつに保つことができます。



あせ はだき 汗は肌着に吸収されることで蒸発しやすくなります。蒸発するときに体温が下がるので、体温を一定に保つ効果があります。



保護者の皆さまへ（健康診断について）



6月までに実施できていない健康診断を、7月末より順次実施します。日程については、今後配布されます週案等でご確認ください。内科検診、歯科検診で使用します各種調査票も、順次配布しますので、記入、提出のご協力をよろしくお願いいたします。各種健康診断は2学期までに終了する予定です。

検診結果について、発育測定・視力測定・聴力検査（1・2・3・5年）は全員に結果を配布しています。腎臓検診（尿検査）は2次検診に進んだ人のみ結果を配布しています。結果が届いていない人は「異常なし」です。よろしくお願いいたします。