

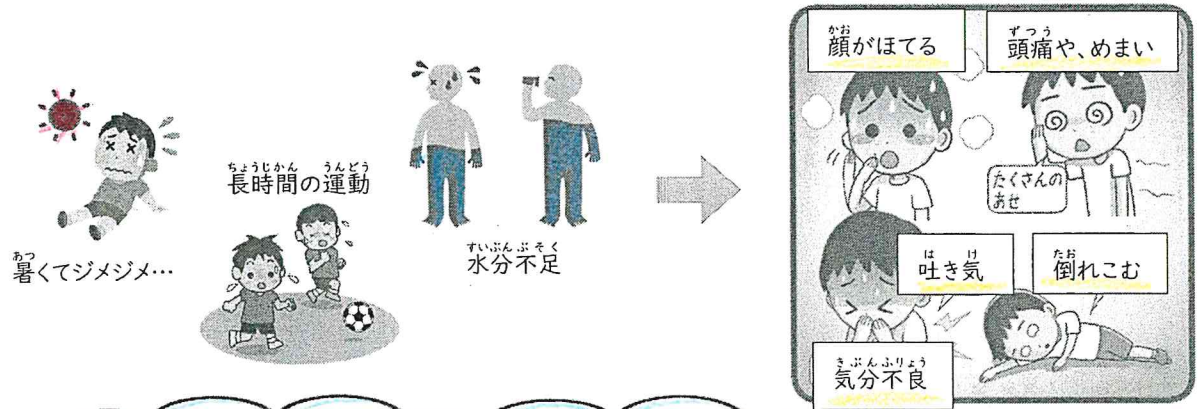
ほけんたより 7月

東小学校
ほけんしつ
2021/7/7

夏本番に向かうにつれて、気温の高い日が増えてきました。みなさん毎日水筒は持ってきていますか？
この時期は特に熱中症に注意が必要ということで、6日(火)の放送朝礼では、保健委員会から「熱中症について」をテーマに呼びかけを行いました。放送をした内容をまとめたので、改めて確認し、熱中症にならないように自分でも対策を考えてみてくださいね。

熱中症とは

暑いときやジメジメしている時に激しい運動をしたり、ずっと外で遊んでいたりすると、本来体に必要な量の水分が不足し、頭痛や、気分が悪くなってしまふなどの症状がでることがあります。このような症状がでる病気を熱中症といいます。



熱中症にかからないための3つのポイント

熱中症は、
気をつけ？

- ① お茶やお水をこまめに飲むこと
- ② 遊びすぎないで、時々、涼しいところで休憩すること
- ③ 早ね・早起き・朝ごはんをしっかりととることで体調をととのえておくこと

保健委員さんが教えてくれたポイント守って、暑い夏も元気に過ごせるようにしましょう！



さあもうすぐ夏休みだ！

いよいよ夏休みが近づいてきました。自分で自由に過ごせる時間が増える夏休みは、生活習慣が不規則になりがちです。夏休み明けの2学期も、夏バテせず、元気いっぱい学校生活が出来るように、休みの間も規則正しい生活を心がけておきましょう。



保護者の皆様へ

健康診断の結果で、「要受診」または「経過観察」と診断されたお子様には、「受診勧告書」を配布しています。時間がとりやすい夏休みを利用するなどして、なるべく早い段階で受診していただきますようお願いいたします。特に、「要受診」や視力の疾病がある場合は、時間の経過とともに疾病が悪化するおそれがありますので、なるべく早い段階で受診していただきますよう、よろしくお願ひします。また、受診後は「受診勧告書」を学校までご提出ください。