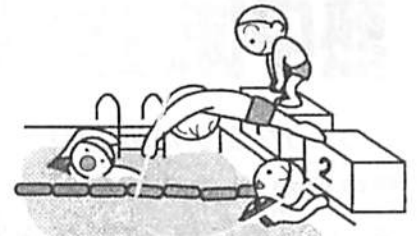


# ほけんだより

夏の健康に気を  
つけよう！

## 学校水泳が始まりました！

家を出る前には、いつもよりていねいに健康チェックをしましょう。  
体調が悪いときは、お家の人に必ず相談しましょう。  
つぎのようなことがある人は、プールには入れません。



うみで  
泳いで  
いる とびひ

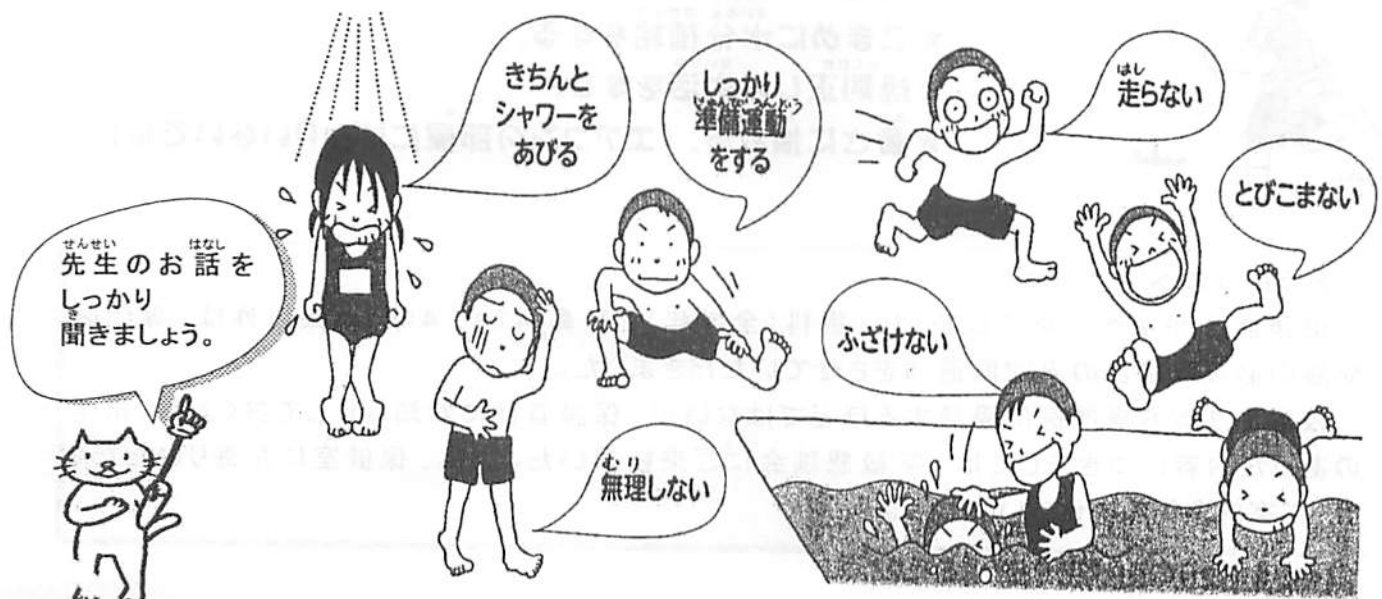


梅雨でむし暑く、快適に過ごせない日が続いています。  
体調を崩しやすい時期でもあるので、健康管理には十分な注意が必要  
です。水泳が始まると大変疲れます。いつもの調子で夜ふかしをしてい  
ると思わぬ事故をひきおこすことにもなりかねません。

低学年は9時に  
高学年は10時に  
ふとんに入ろう

児童集会の保健委員会の劇を思い出してください。

スギちゃんのようなワイルドな生活では心配です。ローラちゃんのように  
「早寝早起き朝ごはんて元気OK」で登校できるようにしましょう。



ねっちゅうしょう ちゅうい

# 熱中症注意!

みぎ 右のような症状しょうじょうがあったら  
ねっちゅうしょう 熱中症かもしれません。  
すず 涼しい場所ばしょに行き、体からだを冷  
やし、水分すいぶんを取りましょう。



あたま いた 頭あたまが痛い



は け 吐き気



たか ねつ 高い熱  
たりにょう 多量の汗



めまい

ねっちゅうしょう 熱中症かも?と思ったら...>



はや 早く大人おとなの人ひとを呼びましょう。

すず 涼しいところ  
に連れていく

きりぶきで水みずを体  
にかける。  
なければ、氷こおりかぬれ  
タオルで冷ひやす。



あし たか 足を高くして  
ね 寝かせ、風かぜを  
おくる。

むぎちや 麦茶、スポー  
いんりょう 飲料、塩水しおみずな  
などを飲のませる。

## <熱中症を防ぐには>

- ★外ととで活動かつどうするとき、帽子ぼうしをかぶる。
- ★汗あせが出でやすい空気くわいの抜ぬける服装ふくそうをする。
- ★休憩きゅうけいするとき、日ひかげで風通かぜとおしのよいところやすで休やすむ。
- ★こまめに水分すいぶん補給ほきゅうをする。
- ★規則きぎく正しい生活せいかつをする。
- ★暑あつさに慣なれる。(エアコンの部屋へやにはかりいらないでね)



### おうちの方へ

健康診断がすべて終了しました。歯科(全学年)と耳鼻科(1, 4年)結果以外は、専門医受診の必要な場合のみ家庭通知をさせていただきました。

校医先生から専門医に受診するほどではないが、保護者様にお知らせしておくように指示のあった内容につきましては、学級懇談会にご来校頂いたときに、保健室にお寄りいただくようご案内を後日させていただきます。