



札幌市立幌南小学校
No.4 保健室
令和6年(2024年)7月22日

☀️ 暑い夏がやってきました 🍉

先週は、真夏日でとても暑い日が続きました。毎日、時間ごとに熱中症指数を確認していますが、午前中からすでに「警戒」となり、お昼ごろにかけて「厳重警戒」となっていました。どの学年の子たちも、暑い中でも元気に活動していますが、中には暑さによって倦怠感や頭がぼーっとする感じを訴えて来室する子もいます。水分や塩分を補給することや身体を冷やすことなどが熱中症対策において大切ですが、それらに加えて、基本的生活習慣を整えることが重要です。寝不足や朝食欠食があると、熱中症リスクが高まります。暑い夏を元気に乗り越えることができるよう、生活習慣を意識しながら、充実した夏休みをお過ごしください。

あつ の き なつ しょくせいかつ 暑さを乗り切る! 夏バテしない食生活

しょく
きほんは3食+えいようバランス



なつ やさい
夏野菜もたくさん食べよう



すいぶん
水分はきゅうはお水かお茶で



あまいもの・つめたいものはひかえよう



【健康診断のお知らせ用紙はお手元にありませんか】

健康診断のご協力、ありがとうございました。健康診断の結果、病気の疑いがある場合や詳しい検査が必要な場合は、黄色の用紙にてお知らせしております。結果をご確認いただき、必要に応じて各医療機関での検査をおすすめします。また、現在通院中・経過観察中のお子さんは、その旨と病院名を書いてご提出ください。

夏休みは
治療の
チャンス



＜就学援助を受けられている保護者の皆様＞

夏休み期間中に、歯科や耳鼻科を受診される場合は、25日（木）までに学校病医療券の申込みをお願いいたします。申込みの際は、学校病医療券申込書をご提出ください。記入漏れのないようお願いいたします。（夏休み期間は発行ができません。ご了承ください。）



夏休みの過ごし方

いよいよ夏休み！ 自由な時間が増え、趣味やスポーツ、好きな勉強などやりたいことができる貴重な時間ですね。慌ただしい学校生活から離れ、ちょっとのんびりするもの、もちろんあります。

せっかくの夏休みですから、ぜひ大切に過ごしたいもの。そのために、気を付けたいのは時間の使い方です。

今週は何をする？ 今日は何をしたい？ いろいろ考えて、カレンダーや手帳に予定を書いてみませんか？ それも面倒くさいなら、夜、寝る前に「明日は〇〇しよう」と考えるだけでもOK！ 夏休みを充実させるのは、自分次第です！



日焼けはやけど 紫外線対策を！

日焼けはやけどと同じで皮膚はダメージを受けています。普段から紫外線対策を心がけてください。



外出時は帽子や日傘、長袖シャツ等で紫外線をガード。



海や屋外での運動時は日焼け止めなどを効果的に活用。



適度な水風呂などで日焼け部分を冷やし、化粧水などで保湿。



ヒリヒリとした痛みや水泡があるときは病院を受診。

＜上靴のサイズについて＞

上靴が小さくなってきているお子さんがいます。サイズの合わない靴を履いていると、靴擦れを起こすだけではなく、足の変形に繋がってしまうことがあります。夏休み期間は、上靴を持ち帰りますので、大きさがお子さんの足にぴったり合っているかどうか、ご家庭で一度確かめていただけたらと思います。よろしくお願いいたします。

