



大谷地東小学校保健室
令和6年7月25日 4号
児童数



明日から夏休みが始まりますね！みなさん、待ち遠しかったと思います。夏休みは、お出かけする人もいますが、今年の夏も暑くなるそうです。熱中症には十分に気を付けてくださいね。

夏休みは、お家でゆっくり過ごすのも休みの時しかできないことですが、お家の人のお手伝いをしたり、何かにチャレンジしてみるのもいいかもしれませんね！夏休みの思い出話や頑張ったこと、挑戦したことなどを夏休み明けに聞けたら嬉しいです。始業式、元気な姿で会いましょう。夏休みを楽しんでくださいね！



けんこうしんだん 健康診断で
しんぱい 心配なところが
みつかった人へ

じゅ しん ち りょう 受診・治療はOK？

けんこうしんだん 健康診断で受診のおすすめをもらったのに

なつ やす ちゅう 夏休み中に 治療しよう

まだ受診していない

治療が途中になっている

なつ やす ち りょう 夏休みは治療のチャンス！

はや じゅしん きもち やす あ むか 早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

1学期に行った健康診断は、全て終了しました。各健康診断で受診のお知らせ（黄色い紙）を受け取ったご家庭は、長期休暇を利用して治療等の受診をお勧めします。



6年生の保護者様

本日、二種混合（ジフテリア、破傷風）予防接種のお知らせを配付しています。お知らせの内容をよくお読みいただき、ご検討ください。対象は11歳及び12歳の児童で13歳の誕生日前日まで受けることができます。接種の際は、医療機関によって予約が必要な場合がありますので、かかりつけの医療機関に事前にご確認ください。





熱中症かも!?

おも
と思ったら



ポイント



覚えておこう 水分補給のコツ



自分で
水が飲めない
受け答えが
おかしい

悪化すると
命にかかわることも。
すぐに対処しましょう。



熱中症が起こるのは炎天下 だけじゃない!

プールで
一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまっているので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



睡眠中に
眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

お風呂で
熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

対策の基本はこまめな水分補給。
朝起きたとき、お風呂の前後、運動の間には、意識して水分をとりましょう。

