



保健だより7月



梅雨が明ければ、いよいよ夏がやってきますね。急に暑さがきびしくなる今は体調をくずしやすい時期です。いつも以上に生活リズムに気を配って、楽しい夏の思い出をたくさんつくって下さいね。

なつやす 夏休みにあるチャンスって？

みんながもっと健康になるチャンスです！

今年度の定期健康診断で、受診のお知らせをもらった人は、この夏休みに病院にいつてみてもらいましょう。お知らせをもらっていない人も、健康のことで心配なことがある場合も、時間のある夏休みにおうちの人に相談して病院でみてもらいましょう。自分の健康(からだや心)について、もう一度見直すチャンスにしてくださいね。

☆保護者の方へ☆

定期健康診断の結果を「健康手帳」にお知らせを添付してお知らせします。ご確認いただきましたら、保護者印を左上にいただきたいと思います。不明な点などがございましたら、納場小学校 栗原までお知らせください。

熱中症

重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせてからだを冷やします。		もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。

熱中症対策のポイント

- ① 規則正しい生活
睡眠不足は熱中症のリスク大です。朝ごはんもしっかり食べましょう。
- ② 水分補給をしっかりと
のどがかわいたと感じる前にこまめに水分をとみましょう。
- ③ 休けいもこまめに
涼しい場所で休けいしましょう。



この夏休みは、テレビ、ゲーム、スマホなどを使わない時間をつくる「アウトメディア」に挑戦してみましょう。

- レベル1 ごはんを食べているときはメディアを使わない
- レベル2 夜9時以降はメディアを使わない
- レベル3 メディアを使うのは、1日1時間以内にする

☆健康相談のお知らせ☆

夏休み期間(7月25日～28日)に健康相談を実施する予定です。併せて、健康診断の結果や健康面などで相談がございましたら、学校(栗原)までお知らせください。よろしくお願いします。