

令和4年度
西東京市立中原小学校
ほけんだより7月号
令和4年7月1日

梅雨が明けると、暑さがさらに厳しくなります。この時期、今までより一層気を付けたいのは、やはり熱中症です。主な予防方法として「水分補給」があることは、みなさんよく知っていると思いますが、水分は『少しずつ』『こまめに』とることがポイントです。もうすぐ夏休み。暑さに負けず、熱中症に気を付けて元気に過ごせるよう、水分補給を毎日しっかり続けてくださいね。



こんな日は熱中症に注意！



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い



風がない



7月の保健目標

「夏の過ごし方を考えよう」

暑い夏を健康に過ごすためのやくそく

熱中症



基本は無理をしない。
のどが渇く前に水分補給。

胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など
冷たいものをとりすぎない。

冷房病



冷房のタイマーを上手に
活用して冷えすぎに注意！

「つかれた」「ねむい」SOSのサイン？

数年前、校外学習で熱中症になった男の子は、活動場所へ向かう途中、「つかれた」とこぼして列から遅れていました。この「つかれた」が熱中症のサインになっていることがあるそうです。子どもはまだ語彙が少なく、自分の不調を的確に伝えられません。「つかれた」「ねむい」「お腹が痛い」など、よく聞くフレーズでも、ちょっと立ち止まり、顔色や様子を確認してみてください。なんだかいつもと違うなと感じたら、注意が必要です。



■ 「けんこうのきろく」について

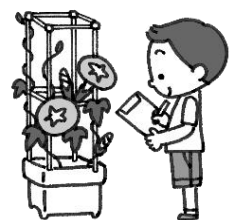
今年度の定期健康診断が終了しました。ご協力ありがとうございました。結果を記入した「けんこうのきろく」をお渡しします。お家の方に見ていただき、学年の欄に印（押印・サインなど）をし、担任の先生に提出してください。



- *学校で行った健康診断の結果が記入されています（一次検査の結果のみ）。
受診した病院の結果や経過観察中であることは反映されていません。
- *治療のお知らせをもらった方は、受診してご提出いただくか、経過観察中の場合は保護者の方が書いてご提出いただけると幸いです。
また、異常なしの場合は治療のお知らせは配布しておりません。

■ 夏休み「元気いっぱいチェックカード」について

みなさんに自分の生活の様子を記入してもらい、自分自身の生活の仕方を振り返ってもらうために元気いっぱいチェックカードを行います。
夏休みを元気に過ごし、9月からの学校生活をスムーズに過ごすためにも規則正しい生活を心がけましょう。



- ★ 期間 8月26日（金）～9月1日（木）の7日間
- ★ 提出日 9月2日（金）

- *基本的にお子さんが自分で記入します。一人で記入が難しい場合は、保護者の方のお手伝いをお願いします。
また、保護者の方の記入欄もありますので、夏休みを振り返ることや2学期のめあてなど、お子さんあてに記入していただくようご協力をお願いいたします。

夏休みも同じ時間に

