

ほけんだより 7月

古河第四小学校保健室 No.4 平成30年7月3日

7月になり、学校でもエアコンを使用する機会が増えてきました。下着を身に着ける、水分補給や汗の始末をして、さわやかに生活できるよう心がけましょう。

7月の保健目標 **夏を健康にすごそう**



《保護者の方へ》

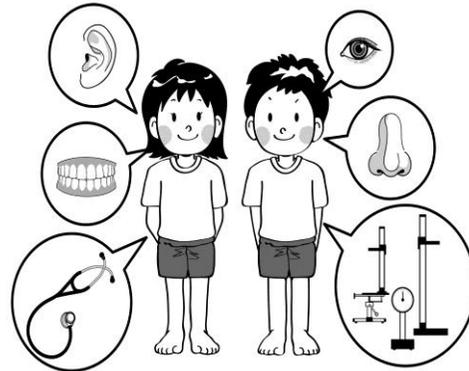
けんこうしんだん
健康診断

しゅうりょう
終了しました

健康診断の結果は、健康手帳5ページに貼って、7月9日以降お知らせいたします。ほけんだよりの裏面に記載例があります。

ご確認後、保護者印を押してください。また、病院を受診する際は、健康手帳を持ち、受診済みの印をもらうなどご活用ください。

なお、学校で行う健康診断は、児童生徒の発育・健康状態を正しく把握し、学校生活を送る上で注意すべきことがないかどうかを調べるものです。学校で行う健康診断は、スクリーニングといい、問題や疑いのある人をふるい分けるもので、病院など医療機関での確定診断とは違います。健康診断の結果と病院受診の結果が違うこともありますのでご了承ください。



すいぶんほきゅう 水分補給のポイント



「ちょっとずつ+こまめに」

水分を「ちょっとずつ+こまめに」とることがポイントです。次のタイミングが効果的です。

- のどが乾いたと感じる前
- 暑い場所に行く前から
- 朝起きた時や入浴の前後
- 食事の時の汁物や飲物（特に、朝食でのお味噌汁やスープ）

通常の水分補給はお茶等で十分ですが、大量に汗をかいた時には、スポーツ飲料を活用するといいでしょう。

夏のけんこう こんなとき、おもいあたることはありませんか？

<p>おながいたい</p> <p>つめたいものをとりすぎていませんか？</p>	<p>からだかたない</p> <p>クーラーのある部屋にずっといませんか？</p>	<p>からだがかゆい</p> <p>汗をこまめにふいていますか？ 虫にさされていませんか？</p>	<p>からだかたない</p> <p>日やけに気をつけてますか？</p>	<p>食べへがな</p> <p>おやつを食べすぎ、運動ぶそくではありませんか？</p>
---	---	---	-------------------------------------	---

保護者の方へ

夏休みの健康管理の一つとして、1年生から3年生まで歯みがきカレンダーの活用をおねがいたします。朝食をとったら「朝」の字を塗りつぶします。朝食後、歯をみがいたら色をぬります。朝食をとること、夜寝る前までに必ず歯をみがくことがポイントです。その他、歯科医院を受診する日に目印をつけるなど、ご家庭で工夫していただければ幸いです。8月16日(木)まで活用し、お子さんから一言、おうちの方からも感想等をご記入の上、全校登校日の8月21日(火)に提出していただけたらと思います。