

夏の



船越小学校
保健室

* 夏休みがはじまります *

今年は厳しい暑さが予測され、熱中症の危険性が高く心配しています。健康・安全には十分に気をつけ、有意義な夏休みを過ごして下さい。規則正しい生活を心がけ、充実した夏を過ごしましょう。

基本は無理をしないこと！

熱中症予防のための日頃からの心がけ



規則正しい生活で体調を整える



喉が渇く前にこまめに水分をとる



運動するときはこまめに休憩をとる

早起きのススメ



いよいよ夏休み。「休みのときぐらい夜更かしして、朝は好きだけ寝ていたい〜」なんて思っていないですか？でも、早起して太陽の光をたっぷり浴びると、体内時計がリセットされます。すると、体がスッキリ

と目覚めます。また、体温やホルモンなどのリズムも整えられるので、一日中、元気に過ごせます。さらに、夜は早めに眠くなるというよい生活リズムも身につきます。

早起きすると、時間に余裕が生まれることも魅力です。読書やウォーキングをしたり、朝食をゆっくり食べたり、さわやかな朝の時間を楽しみましょう。

暑さの本番がやって来る！

7月には小暑と大暑という、季節をあらわす言葉があります。小暑は暑さがだんだんと強くなっていくころ、大暑は暑さが本格的になるころという意味です。暑さが本格的になるということは、熱中症になりやすい時季が来たということ。水分や塩分が足りないときや、体調がよくないとき、睡眠不足のときは熱中症になりやすいです。日頃から生活習慣をととのえ、水分等のほきゅうも忘れずに過ごしてくださいね。

感染性胃腸炎に注意



** 受診が必要な児童は、早めに医療機関を受診しましょう **

健康診断の結果（まとめ）を配布します。また、内科検診の結果、受診が必要と診断された児童へ「受診のすすめ」を配布します。配布資料をご確認いただき、疾患名がよくわからない？どこの病院を受診したらいいの？など質問がありましたら、お気軽に保健室までお問い合わせください。（098-949-7108）

検診を受けられなかった児童へも「校医検診受診のお願い」を配布しています。

学校で行われる健康診断は、それぞれの検査や検診の結果、学校生活（学習）に支障があるのでは？または、治療など専門的な医療が必要なのでは？との「疑い」の段階で医療機関の受診をお勧めしています。それぞれの専門機関を受診し、「異常なし」と診断されれば安心できますし、「要治療」と診断されたとしても、より早く必要な治療に取りかかることができると考えています。受診が必要な児童は、この夏休み期間に受診し、2学期の学校生活に備えていただければと思います。また、受診後は「受診報告書」のご提出をお願いします。