

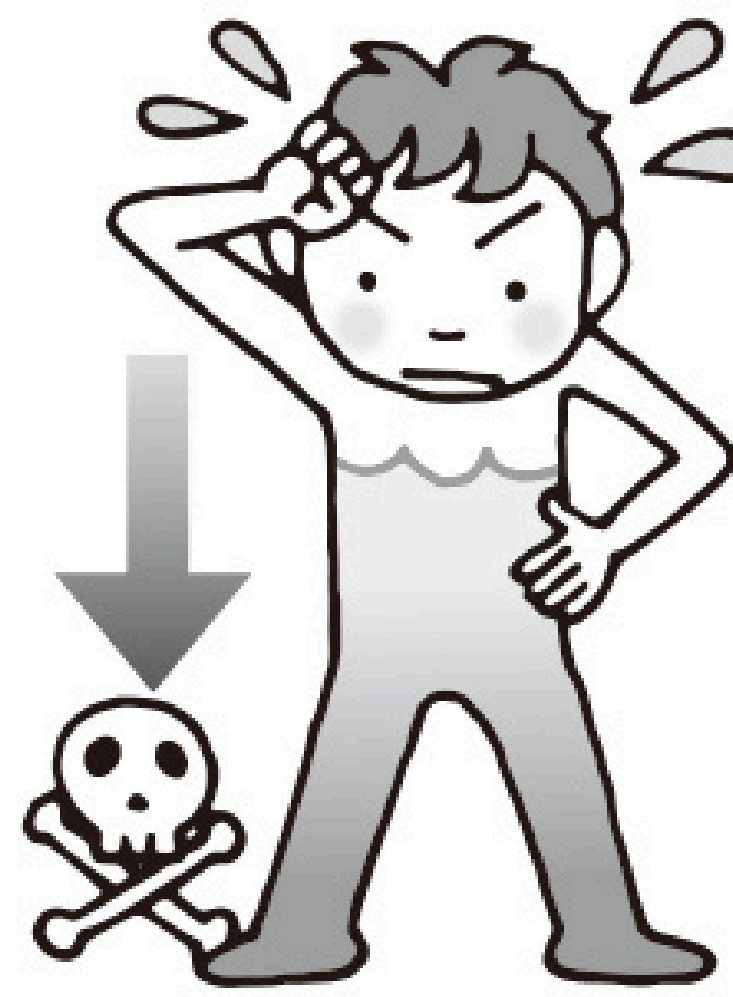


いよいよ、夏本番！市内でも笹飾りを見かける季節になりました。夏の暑さに負けず、子どもたちは毎日プールや外遊びで大粒の汗を流しています。たくさん汗をかいた分、水分補給や休養をしっかりととり、体力を蓄えていきましょう。

7月の保健目標：夏を元気に過ごそう

もしも体の水分がなくなったら...

人体の約6割を占める水分。この水分が失われると、私たちの体はどうなってしまおうのでしょうか。



- 2%失うと → のどが渇く、運動能力が低下する
- 5%失うと → 疲労感、頭痛、めまい
- 10%失うと → ふらつき、けいれん
- 20%失うと → 尿が出なくなる、死に至る

！ のどが渇いたらすでに脱水状態！

渇きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の目安は1.5～2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。



保護者の方へお知らせ

今年度の定期健康診断の結果、受診をおすすめするお知らせを、これまでにいくつかお配りしています。

すでに病院を受診し、必要な治療や検査を済ませてくださった保護者の皆様、お忙しい中でのご対応、本当にありがとうございました。

まだ受診されていないご家庭におかれましては、まとまった時間が取りやすいこの夏休みが、じっくり受診・治療をする絶好のチャンスです。

学校生活を健やかに送るためにも、ぜひこのお休みの期間を利用して、早めの受診をお願いいたします。受診されましたら、結果を保健室までお知らせください。

〈健康診断結果 配布したもの〉

- 歯科検診結果（全児童）
- 耳鼻科検診結果（全児童）
- 内科検診結果（有所見者のみ）
- 諸検査結果ハガキ（全児童）
- 視力・聴力・心電図検査の有所見者結果（有所見者のみ）



しかけんしん 歯科検診

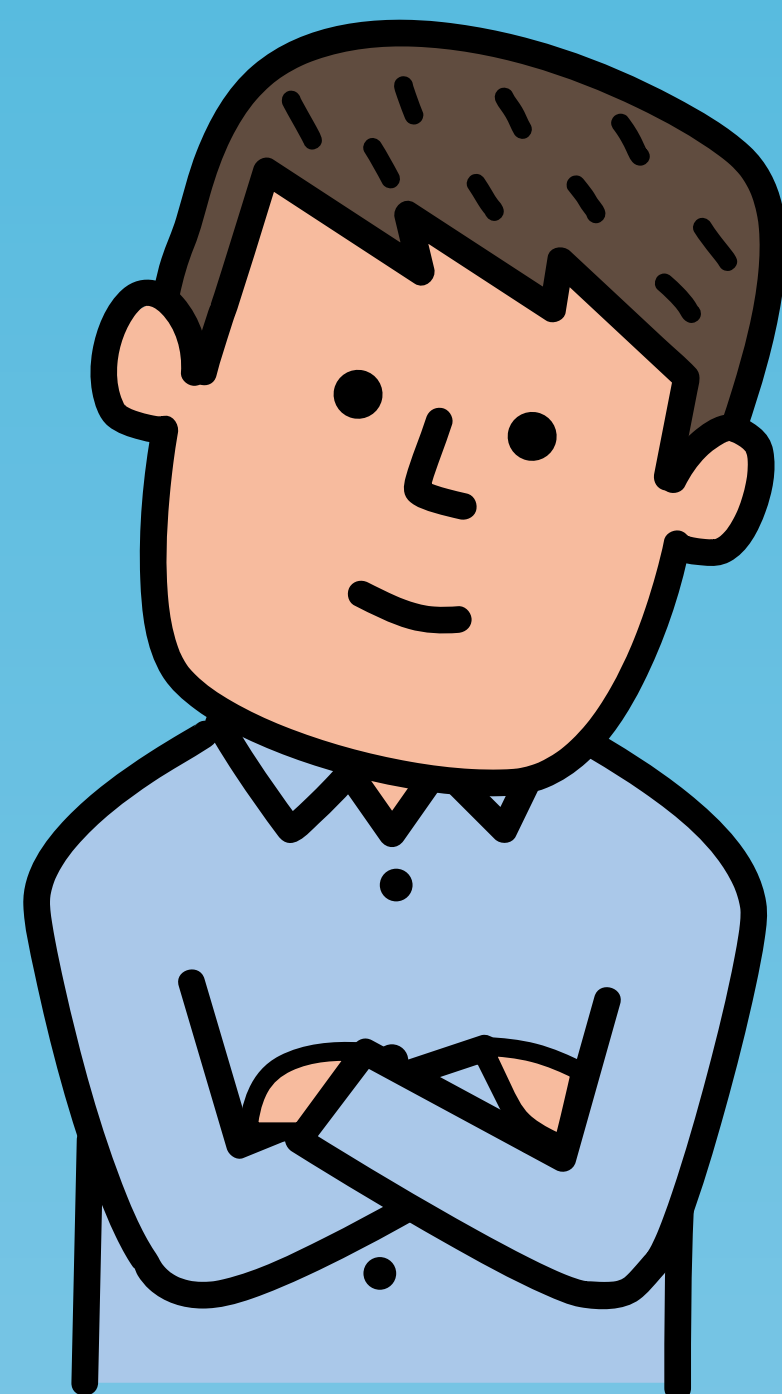
結果を配布
しています

けつが かくにん
結果を確認して
はや じゆしん
早めの受診を！

どこに行こう？
なが やす
長い休みだからこそ
連れて行きたいなあ

いきやすい ^{いま}今がチャンス

なに
何をしよう？
まいにち
毎日ゲームばかり
しちゃう...



はいしゃ

なつ やす
夏休み

だからこそ



歯医者さんに行こう

ちょうきやす しかいいん い
長期休みに歯科医院へ行くメリット

- つぎ じゆしん わす
✓ 次の受診タイミングを忘れにくい
- 連れて行く じかん ちょうせい
✓ 連れて行く時間を調整しやすい

しかいいん い かた
まだ歯科医院へ行っていない方は、
じゆしん
受診されることをおすすめします。

※お子さんの歯科受診の目安は、3～4か月に1度程度です。
受診の間隔は、かかりつけの歯科医院にご相談ください。

なつやす
夏休み



りそう
理想の
サイクル

はるやす
春休み



ふゆやす
冬休み

