

ほけんだよ！ 7月

令和6年7月1日
南葛西第二小学校
保健室

暑い日が続くと、体はだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れない、ということはありませんか。そのままにしていると生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいますので気をつけてください。

また、全国的に溶連菌感染症が流行しています。症状は喉の痛みや発熱などですが、少しでも「いつもとちがう」「おかしいな」と感じたときには、迷わず受診し、朝から調子が悪いときは自宅ゆっくり休ませてください。



7月の保健目標：熱中症を予防しましょう

正しい水の飲み方はどっち？



1
のどが渇いた時に
たくさん飲む



2
時間を決めて
少しずつ飲む

…正解は**2**。夏は汗で体の水分が失われやすいこともあり、水分補給が特に大切です。でも、「のどが渇いた！」と思った時にたくさん飲むのは**×**。
体が一度に吸収できる水分は200mLほどで、だいたいコップ1杯分。それ以上は体が吸収できず、おしっことして外に出してしまいます。

また、のどが渇いている時は体がかなり水分不足の状態。そうなってから慌ててたくさん飲んでも、一部しか吸収されないため水分不足のままです。

「〇時に飲む」など時間を決めて
コップ1杯の水をこまめに飲みましょう

◇健康診断が終わりました

年度当初、保健に関する調査や健康診断のアンケートなど、ご協力いただき有難うございました。4月から始まった健康診断も終わりましたので、“定期健康診断の記録”を順次配布します。ぜひ、お子さんと一緒にご覧になり、家庭で大切に保管してください。また、色覚検査の結果や検診の精密検査で、まだ学校に結果が通知されていない場合は、記録に反映されておりませんので、ご承知おきください。

◇夏休みは治療のチャンスです

学校では再検査や治療の必要な結果が出た場合に“健康診断結果のお知らせ”を渡しています。まだ医療機関を受診していない場合は、早めにお願ひします。受診後は、必ず用紙を担当の先生に提出をしてください。また、定期的に通院されている場合は、その旨をご記入ください。



2学期の発育測定のお知らせ

9月 4日 (水)	1年生	5日 (木)	2年生
6日 (金)	3年生	9日 (月)	4年生
10日 (火)	5年生	12日 (木)	6年生



※計測時の髪型や、体操着忘れにご注意ください。