

あほけんたより 7月

令和6年 6月28日
江戸川区立北小岩小学校

暑い日が続くと、体がだるい、食欲もでない、なかなか眠れない、ということはありませんか。夏バテや熱中症を予防するためにも、早く起きる、朝ご飯を食べるなど、できることから生活習慣を整えていきましょう。



その 水分不足 熱中症の危険あり!

すいとう 水筒を わす 忘れちゃった

すい 水分不足

あせ 汗をかいた分、こまめな水分補給を

なつ 夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが かわ ぬ 前”に飲むこと。外に行くときは すいとう 水筒を わす 忘れないようにしましょう。

きのう 昨日 よ 夜ふかしたから ね 眠い...

すい 睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

なつ 熱中症を予防するには、汗をかくことで体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとりましょう。

すず 涼しい部屋で ゴロゴロ、 さいこう 最高～

うん 運動不足

軽い運動で体を暑さに慣らそう

まいにち 毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

けんこうしんだん
健康診断で
しんぱい
心配なところが
み
見つかった人へ

じゅ しん ち りょう 受診・治療はOK？

けんこうしんだん じゅしん
健康診断で受診のおすすめをもらったのに

じゅしん
まだ受診していない

ちりょう とちゅう
治療が途中になっている



なつ やす ち りょう
夏休みは治療のチャンス！



はや じゅしん きも やす あ むか
早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

各家庭のご協力もあり、ほとんどの児童が、既に医療機関を受診して、治療報告書の提出をさせていただいています。まだ医療機関を受診していない場合は、夏休み中に治療をお願いします。

歯科については、治療が必要（B）の項目に該当があった方は、なるべく早く専門医にみてもらい、治療報告書の提出をお願いします。



★★★★★☆☆☆☆保護者の皆様へ★★★★★☆☆☆☆

～定期健康診断の記録について～

4月から始まりました定期健康診断が、無事に終了しました。健診の実施に際しましては、保護者の方のご協力をいただき、ありがとうございました。健康診断の結果は、「定期健康診断の記録」として、あゆみと一緒にお渡しします。順調に大きくなっているか、病気や異常がなかったか、お子様と一緒に成長の様子など、話し合っただけであればと思います。

提出していただきました治療報告書は、保健室で確認していますが、定期健康診断の記録には、治療が完了していてもその旨記載しておりませんのでご了承ください。



★★★★★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆