

# ほけんだより

常総市立飯沼小学校 令和6年7月2日発行



いよいよ夏本番。登校中に少し歩いただけでも汗をたくさんかく季節になりました。これからますます暑くなってくるので、こまめな水分補給や休憩をとりましょう。  
みなさんが楽しみにしている夏休みまであと少し。元気に夏休みを迎えられるように体調管理に気を付けましょう。



## ★なつやすみもけんこうにすごそう★



# な

### なかなかできない治療を今こそ

「受診のおすすめをもらったけど、まだ病院に行っていない」という人は、夏休みの治療のチャンス。健康な体で新学期をスタートしましょう！



### 冷たいものはほどほどに

暑いからと、そうめんやアイスクリームばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏って夏バテに。3食、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

## なつやすみの約束

### やりすぎない ネット・ゲーム

ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足に。「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間を作りましょう。



# や

### 乱さない 生活リズム

学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも欠かさずに！



### 水分補給はこまめに

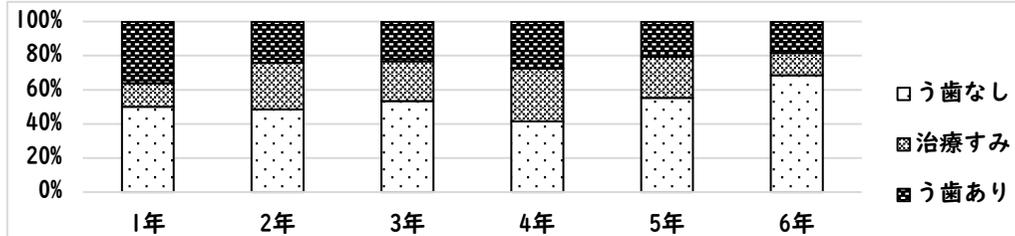
暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れてしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分をとりましょう。



# み

### 歯科検診の結果です

6月に行った歯科検診の結果はこちらです。



むし歯や要注意乳歯(抜いたほうがいいか判断が必要な乳歯)がある場合は夏休み中に受診することをお勧めします。

### 熱中症が起こるのは炎天下だけじゃない!

#### プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。

#### 睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。



#### お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

対策の基本はこまめな水分補給。朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。



### 保護者の方へ 夏休み中に治療をお願いします。

健康診断が終わりました。結果のお知らせは以下のようになっています。

- 視力検査・・・全員に結果を知らせるお便りを配付しました。
- 聴力検査・・・聞き取りにくい音があったお子さんに、受診を勧めるお便りを配付しました。
- 内科検診・・・医師から受診を勧める指示があったお子さんにお便りを配付しました。
- 歯科検診・・・全員に結果を知らせるお便りを配付しました。
- 尿検査・・・異常があったお子さんに、個別にお便りを配付しました。

後ほど健康手帳で全ての結果をお知らせしますのでご確認ください。受診を勧めるお便りが出されている場合には夏休み中に受診されるようお願いいたします。