



いよいよ^{なつほんばん}夏本番ですね。
暑い^{あつ}の嫌^{いや}だなあと思う^{おも}かもしれませんが、夏^{なつ}にしかできない^{あそ}遊び^{あそ}や、
おいしい^た食べ物^たもたくさんありますよ。



こんげつ ほけん もくひょう 今月の保健目標

なつ けんこう ★夏を健康にすごそう★

もうすぐみんなが楽しみにしている夏休み^{なつやす}ですね。体調^{たいちよう}を崩^{くす}してしまっ^{おも}ては思い切^き
り楽しむ^{たの}こともできません。・・では、健康^{けんこう}に過^すごすにはどうしたらよいでしょう？

ズバリ！「早寝早起き朝ごはん！」



あとは、熱中症^{ねっちゅうしょう}に気^きをつける・クーラー病^{びよう}に気^きをつける・ゲームのやり過ぎ^すに気^き
をつける・冷たいものばかり食^たべたり飲^のんだりしない・・などいろいろあります。
みんななら何^{なに}に気^きをつけることができるかな？考えてみよう！

あつ ほんばん ねっちゅうしょう ぶせ 暑さ本番！熱中症は防げるよ！

熱中症^{ねっちゅうしょう}は気^きをつけていればほとんど防^{ぶせ}ぐことができるそうです。ひとりひとりが気^きをつけよう。

あつ なつ けんこう 暑い夏を健康にすごすためのやくそく

ねっちゅうしょう 熱中症



基本は無理^{むり}をしない。
のどが渴^{かわ}く前に水分^{すいぶん}補給^{ほきゅう}。

いちょう きのうてい が 胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水^{せいりょういんりようすい}など
冷たいもの^{つめ}をと^{つめ}りすぎない。

れいぼうびよう 冷房病



冷房^{れいぼう}のタイマー^{じようず}を上手^{じょうず}に
活用^{かつよう}して冷えすぎ^ひに注意^{ちゆうい}！

4月から始まった健康診断が終わりました。

みなさん、自分の体について考えることができましたか？

みなさんに伝えてほしいことを、学校医の先生と学校歯科医の先生に聞いてみました。

おしえて！おいしゃさん！

異常があるよと言われたら
どうしたらいいですか？
自分でも気をつけることは
ありますか？



健康診断は元気に
すごすためにやるんだ
ね。そのために、早め
にお医者さんや歯医者
さんに行ったり、生活
リズムに気をつけること
が大切なんだ！



【お医者さんより】

内科健診では「心雑音」と言われて心配に
なった人もいるかもしれません。心雑音は、
心臓から異常な音が聞こえることですが、
心臓の周りの血管がまだ細い子どものうち
は、異常がなくても、緊張や運動後などで
聞こえてしまうことがあります。

でも大きな病気がかかっている場合もある
ので、お知らせをもらった人は早めにお医者
さんで診てもらってくださいね。



【歯医者さんより】

歯科健診では「歯こう」や「歯石」のある人が多
いのが気になりました。知らない間に口を開け
たままになっていませんか？

口の中が乾燥して汚れがこびりついてしまいま
すよ。あごの形も変わって、歯並びも悪くなっ
てしまいます。口の健康は、顔の形や姿勢にも
関係するので大切にしてほしいです。

また、スポーツドリンクには砂糖がたくさん
入っています。熱中症予防で飲むのはよいの
ですが、虫歯にならないように気をつけてね。

【保護者の方へ】

<健康診断のお知らせについて>

健康診断で異常が見られたお子さまには、受診のお知らせの用紙を配らせていただきました。受診がまだのご家庭は、なるべく早めに通院していただくようお願いします。病院にて用紙に記入してもらい学校へご提出ください。

1学期が無事に終わろうとしています。ひとえに、保健室経営について保護者の方のご理解ご協力のおかげと感謝しております。

今後も、お気付きのことなどありましたら、お気軽にお聞かせください。