

# すこやか



2024年7月5日(金)  
おおよまだしょうがっこう 保健室  
ほけんだよりNo.5

気温が高く、暑い日が続くと、汗は気もちわるいし、体もだるい、なかなか眠れないということはありませんか。そんなときは浴そうにつかってつかれをとるのがおすすめです。血の流れがよくなることと、その後はゆっくり体温がさがっていくことで、眠くなります。暑いのでシャワーですませてしまうかもしれませんが、浴そうにゆっくりつかる日があってもいいですね。

ぜんこうしゅうかい うんどうほけんいいん  
全校集会で運動保健委員  
どうが つか ほっぴょう  
が動画を使って発表しました

## ねっちゅうしょう 熱中症をふせぐためにできること

あさ  
朝ごはんをしっかり食べて  
くるようにしましょう。



そと  
外に出るときは帽子をかぶりましょう



こまめに水分をとりましょう。  
すいとうを忘れたときや飲むものがなくな  
たときは、はやめに先生に言いましょう。



あつ ひ は無理せず、すずしい部屋ですごし  
ましょう。自分や友だちの体調が悪い時  
は、大人に知らせましょう。



そと あそ  
外で遊んでいる時に暑くなったら  
日かげで休けいしましょう。

はやねはやお  
早寝早起きをして、しっかりたっぷり睡眠  
をとりましょう。



## ねっちゅうしょうたいさく 熱中症対策として本校では以下のことを指導しています

- 水分補給の時間をとる。(5分休み、業間・昼休み、体育の途中、外に出る前後など)  
※暑い日が続いています。お茶を多めに持たせていただきますようお願いいたします。
- 外に出るときは、必ず帽子をかぶる。(休み時間、体育、下校前、登下校時)
- 登下校時に首を冷やすためのタオル(水でぬらして使うもの)を使用してもよい。また、直射日光をさけるために日がさ(雨がさ)を使用してもよい。  
⇒持ち物には必ず記名し、個人で管理ができるもの。



ほごしや かた  
保護者の方へ

## けんこう きろく かくにん ねが 健康の記録の確認をお願いします

本年度に実施した健康診断の結果から、お子さんのからだの様子を健康の記録でお知らせします。ご家庭でも発育の様子や治療が必要なところ、気をつけなければならないところはないか等、お子さんと一緒にご覧ください。治療を受ける際は、以前配布した受診のお知らせを持って受診してください。なお、受診後は、受診報告書を学校まで提出してください。学校での健康診断は、スクリーニング(健康であるか健康上問題があるか、疾病の疑いがあるかという視点で選び出すもの)ですので、医療機関で「異常なし」と診断される場合もありますことをご了承ください。

べっし  
別紙でもお伝えしましたとおり、今年度より『健康の記録』の形式が変わりました。内容は下記のとおりです。詳細は別紙をごらんください。

あた  
～新しい『健康の記録』はこのようになります～

- 1ページ 表紙
- 2～3ページ 発育測定(身長・体重・肥満度)・視力検査・聴力検査の結果
- 4ページ 成長曲線についての説明
- 5ページ 成長曲線グラフ
- 6ページ 健康診断結果(様式1)
- 7～12ページ 受診のおすすめ  
健康診断の結果、受診が必要な項目については、『受診のおすすめ』をお渡しします。医療機関で受診した結果をファイルのポケットにはさみます。

かく  
各ページをご確認いただきましたら2～3、6ページに、保護者印(サインも可)を押して、  
7月10日(水)までに学校に戻してください。

