



おうちの人  
いっしょに  
読んでね♡

令和6年6月7日 新谷小学校保健室



「鬼の霍乱<sup>かくらん</sup>」ということわざがあります。「霍乱<sup>かくらん</sup>」とは、熱中症のような症状が出ることで健康な人も、夏の暑さにはかなわないことを表します。今年も夏が近づいてきました。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心掛け、元気に夏を過ごしましょう。

## ～今月の健康診断スケジュール～

### <検診>

歯科健診	(4～6年)	6月 4日 (火)	13:00～
〃	(1～3年)	6月 12日 (水)	13:00～
耳鼻科健診	(1～3年)	6月 14日 (金)	13:00～
〃	(4～6年)	6月 18日 (火)	13:00
内科健診	(1～3年)	6月 19日 (水)	13:15～

※ 「全国小学生歯みがき大会 (5・6年)」を実施します！DVDを視聴して、歯の健康について学習します。

少しずつ健康診断が終わり、みなさんに結果のお知らせを配付しています。なかには、病院に行って治療を済ませ、「受診結果報告書」を保健室に提出していただいています。引き続き、早めの治療をお願いします。

### 健康診断にあたっての注意事項

- 健診日に欠席した場合、個人で病院（学校医）を受診していただくことになります。該当する場合にお知らせしています。受診される場合には必ず医療機関に連絡をしてから受診をしてください。

### 熱中症予防対策のためご家庭にお願いしたいこと

- 水分補給のためのお茶（水筒）を多めに持たせてください。  
冷水器の使用は、感染症予防のため、今年度も水筒への補充用とさせていただきます。
- マスク（必要な場合）、ハンカチ（タオル）の替えを必ず持たせてください。



★裏面もあります！

# 歯ブラシセットをいただきました！

今年もアイテック様より、歯ブラシセットをいただきました。先日配付しています。今使っている歯ブラシの毛先が広がっている場合、交換して使いましょう。しっかり歯をみがいて、むし歯等を予防しましょう。

みなさんを代表して、環境委員会でお礼の手紙を書いて送ります。



## 暑い夏を乗り切るために…



★ 暑さに慣れていないことや、体調の変化に気が付きにくいと言われていています。一人一人が気を付けよう！別紙の「熱中症を予防しよう」をご確認ください。



こまめな水分補給をしよう！



日陰で休憩しよう！



十分な睡眠をとろう！



1日3食バランスよく  
食べよう！



体調の悪い時は運動を  
控えよう！



汗をかく習慣を  
つけよう！

「まさか！」に  
注意

熱中症

スポーツをやっているから  
体力には自信があるよ



気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに！

水に入っているから  
プールは大丈夫だよ



直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

夜寝ているときなら  
心配ないよね



寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。