



令和5年7月
東小学校
保健室



気温が高い日が続く、夏が近づいてくるのを感じるような日々ですね。
とても気温が高い日が続くので、熱中症がとても心配です。
日々の規則正しい生活が、暑さに負けない体を作ります。
これからやってくる夏休みを元気に楽しく過ごすためにも、今から準備を始めましょう！



あつ ま 暑さに負けないからだをつくろう！



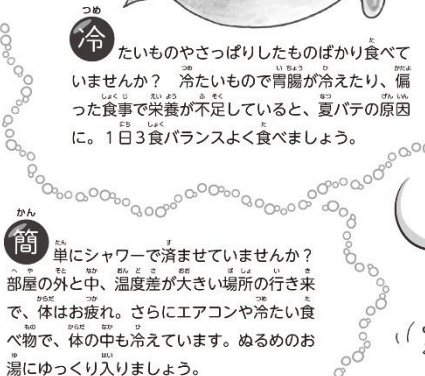
朝ご飯を食べる習慣をつける
午前中の活動のためのエネルギーを作るには朝ご飯が欠かせません。
塩分・水分は食事にも含まれています。
忙しくても朝ご飯は必ず食べて、熱中症や夏バテを防止しましょう！



適度な運動で暑さに体を慣らす
夏本番が始まる前の少し涼しさを感じるうちに運動をすることで、体が暑さに慣れていきます。
業間や昼休みは元気に校庭で遊んで体力をつけましょう！



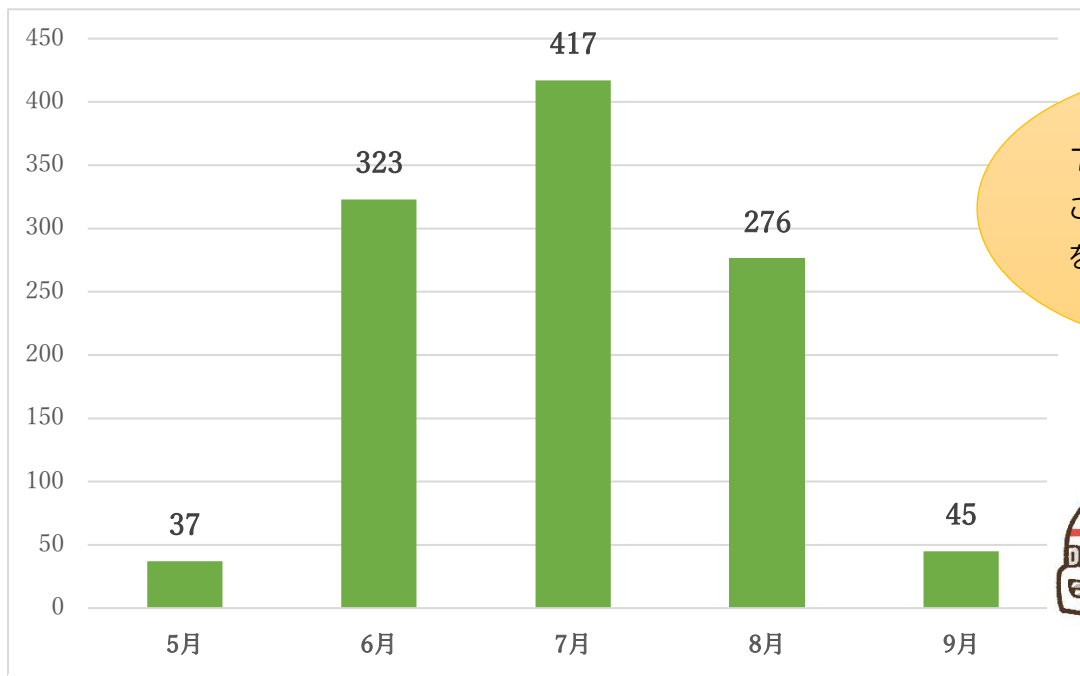
最低でも8時間睡眠をとる
睡眠不足は熱中症になる大きな原因のひとつです。必ず8時間以上の睡眠をとって、丈夫な体を作りましょう！



とちぎけん 栃木県の熱中症発生状況

(令和4年度) 総務省消防庁

きゅうきゅうはんそう にんすう
救急搬送された人数



7月に1番多いですね。
これからも正しい対策
をしていきましょう！



保護者の方へ

大切な
お願い

健康診断の結果、病院受診のおすすめの紙をお渡ししたお子様で、まだ受診がお済みでない場合は早めの受診をお願いいたします。

学校で行う健康診断はスクリーニングといい、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、病院など医療機関での個人を対象とした確定診断とは異なります。お子様が安心安全な学校生活を送るためにも、受診をお願いいたします。

6月の末ですべての健康診断が終了いたしました。

検診結果を記入した「すこやか（健康票）」を配布いたしましたので、結果をご覧ください。

～注意事項～

①検査が対象外となる学年は空欄とさせていただきます。

聴力検査→4・6年 心臓検診→2・3・5・6年

②検診を未受診の児童は、「未受診」の表記または空欄となります。

結果を確認していただき、押印またはサインをお願いいたします。
すこやかは担任まで必ずご返却ください。結果をもとにお子さまの成長
について、ぜひご家庭で話してみてください♡

