



ほけんだより

2025 錦田小保健室

暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすいです。錦田小でも、熱中症の症状で保健室に来る人が増えています。暑さ対策はもちろんのこと、日頃から規則正しい生活習慣を送ることが熱中症対策につながります。「早ね・早起き・朝ごはん」を意識して、暑さに負けない体をつくりましょう。

⚠️ ○○ 不足は熱中症のキケンあり ⚠️

<p>すいぶん ぶそく 水分不足</p> <p>のどかわいた…</p> 	<p>すいあん こまめに水分補給をしよう！</p> <p>水分補給のポイントは、のどがかわく前に飲むことです。水とうは必ずもってこよう！</p>
<p>すいみん ぶそく 睡眠不足</p> <p>きのう夜ふかし しちゃったな</p> 	<p>夜は早く寝てぐっすり眠ろう！</p> <p>熱中症の予防には、汗をかいて体温を下げることが大切です。すいみん不足だと、汗をかく働きが低下してしまいます。</p>
<p>うんどう ぶそく 運動不足</p> <p>すずしい部屋で ごろごろしよ～</p> 	<p>体を暑さにならそう！</p> <p>毎日すずしい部屋にいると、体が暑さになれず、運動をしたときに熱中症になりやすくなります。すずしい時間に軽い運動をするのがおすすめです。</p>

なつやす あ せいかつ おこな 夏休み明けに生活リズムチェックを行います

夏休み中は、学校がないので、生活リズムがくずれやすいです。生活リズムがくずれた状態が続くと、体調が悪くなったり熱中症になりやすくなったりします。みなさんが、心も体も健康な状態で学校生活を送ることができるように、夏休み明けの1週間、生活リズムチェックを行います。夏休み中も、規則正しい生活を意識して、楽しい毎日をすごしましょう。

対象:全校児童

実施期間:8月27日(火)~9月2日(月)

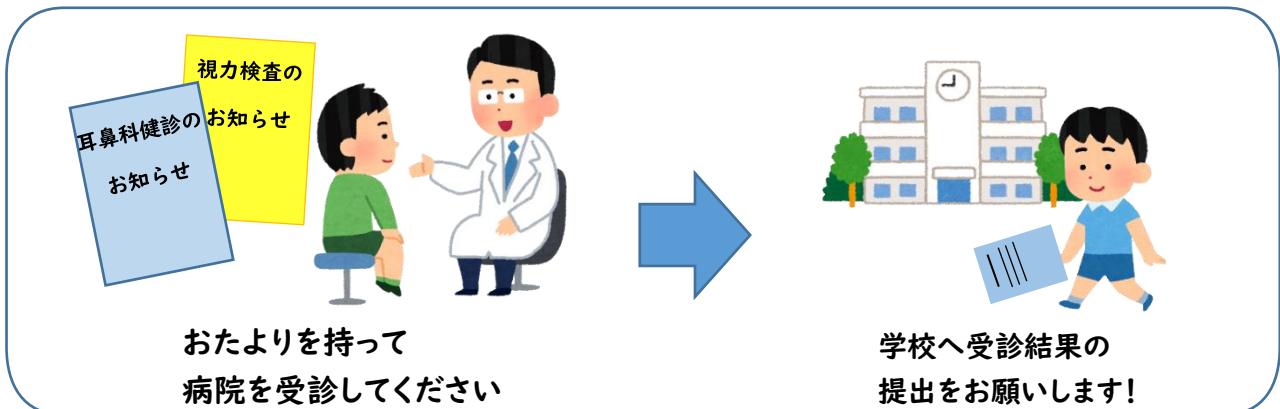
くわしい方法は、8月号のほけんだよりでお知らせします!



保護者の方へ

～健康診断が終わりました～

今年度の健康診断は全項目終了しました。健診の結果、異常・疾病疑い等がみられた児童には、結果通知のおたよりを配布させていただきました。おたよりが届いた御家庭は、かかりつけ医を受診していただき、窓口でおたよりの受診・治療証明の欄を記入していただくよう、お願ひいたします。



学校健康診断によって新たな疾病が見つかることもあります。しかし、学校健康診断の結果は確定診断ではありませんので、結果通知を受け取ったら各家庭での再受診をお願いいたします。



スクールカウンセラーの勤務日

カウンセリングは予約制となっています。先着順となっておりますので、希望される場合、なるべく早めのご連絡をお願いいたします。希望される方（保護者・子供）は、担任又は養護教諭まで御連絡ください。

7月の勤務日は、

- ・7月2日（水）
- ・7月9日（水）です。

※2日の予約は受付終了しました。

《面談時間》

- ①10:20～11:10
- ②11:20～12:10
- ③12:45～13:25（こどものみ）
- ④13:35～14:25
- ⑤14:35～15:25

