



令和4年7月1日
南流山小学校保健室

強い日差しで暑くなる日も多く、体調管理が難しい時期がやってきました。夏休みももうすぐです。夏休みを元気にすごし、9月にまた笑顔で学校に来られるように、早寝早起きやバランスの良い食事、適度な運動で規則正しい生活を目指しましょう。

〈歯科検診の結果〉

5月に行った歯科検診の結果をまとめました。各学年約2割の児童にむし歯がありました。

学年	むし歯	要注意乳歯	歯列咬合・歯垢・歯肉など	受診済み (6月29日現在)
1年	33名	9名	26名	26名
2年	45名	6名	28名	28名
3年	47名	7名	32名	20名
4年	26名	13名	27名	21名
5年	36名	14名	21名	19名
6年	29名	12名	30名	15名



おうちの方へ

○1学期の健康診断がすべて終了しました。ご協力ありがとうございました。

検診ごとに、病気や異常の疑いが見つかった児童には、お知らせを渡しています。病院へ行きましたら、お配りした用紙の「受診報告書」の欄に病院で記入してもらい、担任へ提出してください。また、お知らせをもらう前にすでに病院を受診していた場合は、その旨を受診報告書に記入し、提出してください。まだ受診をしていない児童は夏休みを利用して受診するようお願いします。

○今年度より、1学期末に「健康の記録」ではなく、「定期健康診断結果のお知らせ」を配付します。1年生の心電図検査と尿検査2次検査は、結果が届き次第、お知らせします。

☆夏休みに向けて☆

7月21日から夏休みが始まります！
休みが続くと寝る時間や起きる時間が変わってしまい生活リズムが乱れたり、だらだらと過ごしていると夏バテになってしまうこともあります。
暑さに負けず毎日健康に過ごしていけるよう、夏休み中の過ごし方に注意しましょう。

夏休みも同じ時間に



暑い夏を健康にすごすためのやくそく

熱中症



基本は無理をしない。
のどが渇く前に水分補給。

胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など
冷たいものをとりすぎない。

冷房病



冷房のタイマーを上手に
活用して冷えすぎに注意！

3つの“すい”を忘れずに！

熱中症をふせぐために、3つの“すい”を忘れずに！

①「睡」眠をしっかり取る

早く寝て十分に睡眠をとり、からだを疲れから回復させましょう。

②「水」分補給はこまめに

のどがかわく前に、水分をとってください。

③ 脱「水」に注意

汗をたくさんかくと、からだの中の水分や塩分が不足して脱水状態になってしまいます。だからこそ水分補給が大切です。

