

夏ほけんたより 7月

令和6年7月号 流山市立長崎小学校 保健室

毎日とても暑い日が続いていて、熱中症が心配ですが、流山市内では、コロナやインフルエンザで学級閉鎖をした学校があります。長崎小でも熱でお休みしている人が少しずつ増えてきました。手洗い・うがい・換気をして予防しましょう。こまめな水分補給も忘れずに。楽しい夏休みはもうすぐです。



熱中症に注意!
水分補給を

覚えておこう
水分補給のコツ

がぶ飲みではなく少しずつこまめに

のどが渇く前に

熱中症対策を忘れずに!

塩分やミネラル、糖分と一緒に

朝起きたとき、お風呂の後はコップ一杯分プラス

熱中症かも!?
と思ったら

エアコンが効いた室内など涼しい場所へ

首のまわり、わきの下、足の付け根を冷やす

経口補水液などで水分補給

屋内でも熱中症の危険があります

こんなときは救急車!

自分での水が飲めない
受け答えがおかしい

悪化すると命にかかわることも。すぐに対処しましょう。

暑さに負けるな!

夏バテ知らずさん
きめぎせて

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、体の調子を調整しておきましょう。

夏バテ

生活リズムをととの整える

栄養バランスのよい食事

睡眠をしっかりとる

湯船につかる

夏休み中に治療しよう

夏休みは治療のチャンス

保護者のかたへ

定期健康診断が終了しました。保護者のみなさまにもご協力いただきまして、ありがとうございました。健康診断結果から、治療・検査が必要とされたお子様には「お知らせ」をお渡ししています。できるだけ早い受診をお勧めします。また、7月19日(金)に「定期健康診断結果のお知らせ」を通知票ファイルの中に入れてお渡しします。健康診断結果と、お子様の成長をご確認ください。