

# ほけんだより



流山市立  
流山北小学校  
NO. 3  
R6. 7. 19

7月に入り、気温が高い日が多くなりました。熱中症に気をつけて、元気に夏休みをむかえたいですね。学校では、みなさんが安全に過ごせるように、帽子をかぶること、水分をとること、早寝早起き、バランスのよい食事などを呼びかけています。

夏休み中も笑顔いっぱい過ごせるといいですね(\*^\_^\*)

熱中症かもしれない  
症状がでたときの対応を  
のせました。ケガや病気に  
気をつけて、9月に元気な顔  
で会いましょう。

暑さに負けるな!  
夏バテ知らずさん  
をめぐして

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、体の調子を整えておきましょう。



**熱中症かも!?**  
と思ったら



自分で  
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。

健康診断で  
心配なところが  
見つかった人へ

**受診・治療はOK?**

健康診断で受診のすすめをもらったのに  
まだ受診していない  
治療が途中になっている

**夏休みは治療のチャンス!**

早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

保護者様へ

1学期は、定期健康診断のご協力ありがとうございました!  
治療が必要なご家庭には各検診後にお知らせを配付させていただいております。夏休み前には全ての結果が載っている「定期健康診断結果の記録」をお渡します。「健康のきろく」への記入はなくなり、「定期健康診断結果のお知らせ」の配付となっております。各ご家庭で確認していただき、保管していただきますようお願いいたします。  
2学期もよろしくお願いいたします。

夏休み中、何かひとつでも、めあてを決めよう!

