

# ほけんだより 7

2024.7.1  
おおたかの森小学校  
保健室 NO.3

## ほけんもくひょう 保健目標



## ねっちゅうしゅう よぼう 熱中症を予防しよう

6月後半から気温の高い日が続き、本格的な夏がやってきました。  
6月中旬から頭痛や腹痛で保健室に来室する人が増えています。暑さや疲れで体調をくずしてしまうこともありますので、朝から体調が悪い時に無理をせず、ゆっくりと休むようにしましょう。体調をくずしたり、けがをしたりしないように気をつけながら、今月も元気に過ごしましょう。

### ねっちゅうしゅう びょうき 熱中症ってどんな病気？

暑いときにたくさん汗をかき、体の中の水分が足りなくなってしまうと、体に熱がたまっておこる症状のことです。

### ねっちゅうしゅう 熱中症にならないためには？



水分・塩分をとる  
水とうは忘れずに持ってきてきましょう。



むりをしない  
体調が悪いときはむりをせず先生に伝えましょう。



こまめに休けいをとる  
ひかげなどずすしい場所  
で水分をとりながら体を休めましょう。



服装をくふうする  
ずすしい服装をしたりぼうしをかぶったりしましょう。

## 【おうちの方へ】

### ○健康診断の結果について

6月末にすべての健康診断が終了いたしました。健康診断結果は7月中旬に配付予定です。ご不明な点等ございましたら、保健室にお問い合わせください。

受診が必要な場合や病気が疑われると判断した際は、健康診断終了後に、受診勧告をお渡ししておりますので、医療機関を受診されるようお勧めします。

受診勧告の用紙は、保健室に提出いただいた後、こちらで1年間保管し、既定の保存期間が過ぎたものから破棄していきます。ご家庭で受診したことがわかる資料を残したい場合は、コピーを取って保存いただきますよう、お願いいたします。



### 歯列矯正無料相談のご案内

歯科検診の結果、歯列・咬合の項目に問題があった場合、どこへ相談すべきか分かりにくいとのご意見が多数寄せられました。そこで、流山市教育委員会が歯列矯正相談を無料で受け付ける歯科医院リストを作成致しました。無料相談をご希望の方は案内をお渡ししますので、担任もしくは養護教諭までお知らせください。

### ○熱中症予防について

梅雨を迎え暑い日が続いております。熱中症予防のため、水筒の持参をお願いいたします。中身はスポーツドリンクも可能ですが、スポーツドリンクの中には、糖分が多いため、2分の1程度に薄めることをお勧めします。また、学校での活動中には体育のない日でも汗をかくことが多いです。汗拭きタオルの持参も併せてお願いいたします。

