

7月



ほけんだより

令和8年7月16日

志木第三小学校
ほけんしつ

水分補給はこまめに!

★飲むとよいタイミングは、
起床時、運動中やその前後、
入浴の前後、就寝前など



★1回に、コップ1杯程度
(大量に飲みすぎない)

のどが渴いたと感じる前に飲むことが大切です!

体の冷やしすぎに 注意して!

◆冷たい飲み物や食べ物ばかりとる

→胃腸を冷やし、
食欲不振や
下痢・腹痛などを
引き起こします。



◆エアコンの設定温度が低すぎる

→外気温との
差が大きすぎて
自律神経が乱れ、
身体の不調につながります。



※学校での検診が未受診のため、後日学校
医のところへ行き受診した場合は、その結
果を記載しております。

→ ○日までに提出した人など、区切りを
記載しておくとうい。

通知表に「健康の記録」

健康の記録・・・定期健康診断の結果が記載されています。

疾病が見つかった人は、夏休み中に受診することをおすすめします。

成長曲線・・・成長を年齢とともにグラフで表したものです。肥満ややせなどの栄養状態の
変化、病気が原因の低身長や高身長、思春期早発症を発見するのに有効。

※ 脊柱側弯検診の結果は、まだ届いていないため記載されていません。

※ 学校での検診が未受診のため、後日学校医のところへ行き受診した場合は、その結
果を記載しております。

※ 昨年度より、成長曲線の配布は1学期のみとなっております。2学期以降も希望す
る方は、2学期が始まってから学級担任へお知らせください。



ひや 日焼けをしたら…

ひ ざ 日差しが強い日に外であそんだり、プールや海に行ったりした日は、肌^{はだ}がヒリヒリしたり、赤^{あか}くなったりしたことがある人はいませんか？それは、たいようにふくまれるしがいせんによって肌^{はだ}がきずついて、「日やけ」したからです。

ひ 日やけは「やけど」と同じです。外に出る前^{まえ}に日やけ止めをぬりましょう。また、いえにかえたら、ひやしたタオルをあてて、ねつやほてりをとったり、おふろあがりに保湿剤^{ほしつざい}などをぬったりすることも大切^{たいせつ}です。



うん どう ちゅう ねっ ちゅうしやう 運動中の熱中症をふせぐには



すいぶん えんぶん ほきゆう
水分・塩分補給
.....



きゆうけい
休憩
.....



おも
思いやり
.....

定期健康診断の結果について



原則として、疾病が見つかった人、疾病の疑いがある人^{にのみ}、『結果のお知らせ(治療勧告書)』をお渡ししています。異常なしの場合は、配布はありません(色覚検査・歯科健診においては、受診の必要の有無に関わらず、学校で受けた人全員に結果をお渡ししました)。

早速、受診して下さったご家庭が多く、ご協力に感謝しております。また、夏休みは治療のチャンスです。早期発見・早期治療はもちろんのこと、日々の生活を充実させるためにも、まだ受診していない場合は、時間の取りやすい夏休みを利用し、できるだけ早めに受診していただければと思います。特に、むし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合がありますので、早めの受診をお願いいたします。治療が完了した人は、学級担任に受診報告書をご提出ください。