

# ほけんだより 7月

令和3年7月5日 長岡第七小学校 保健室

本格的に暑い日が増え、登下校中や休み時間には、汗をびっしょりかいている人も増えてきました。汗は体の温度調節をしてくれるのですが、汗をかきっぱなししていると水分不足になったり、体が冷えてしまったりすることがあります。水筒・タオルを用意してこまめな水分補給と汗の始末を忘れずにしましょう。教室のエアコンがつき始めていますが、エアコンが効いてくると肌寒く感じることもあるかもしれません。薄手の上着を用意しておくといいですね。

1学期もあと少しになりました。元気に乗り切りましょう！



## すいぶんほきゅう 水分補給をしよう

マスクをしていると水分不足になりやすいので、こまめな水分補給が大切です。時間を決めて、計画的に水分補給をしましょう。

熱中症予防のポイントは、のどがかわく前に水分をとることです。

運動してなくても、体は汗をかいているので、意識して水分をとりましょう。

薬剤師の岸本先生に学校の水の検査をしていただきました。検査の結果、みんなが毎日使う手洗い場や理科室、家庭科室、運動場など、どの水も安心して飲めるとわかりました。水筒を忘れたときや持ってきた水筒が空になってしまったときには、水道の水で水分補給をしましょう。



## 7月 健康診断のお知らせ！

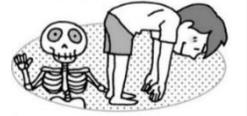
緊急事態宣言の発令に伴い、延期していた検診を再開します。内容をよく読んで、準備しましょう。

7月6日（火） 1・3年生 内科検診

内科校医の先生は、山下朋子先生です。

<もちもの> 体そう服

- ・体そう服に着替えて検診を受けます。忘れないようにしましょう。
- ・前日はお風呂で体をよく洗い、清潔にしましょう。
- ・髪の毛の長い人は、結んでおきましょう。



7月7日（水） 1年生 心臓二次検診

※対象者のみの検診です。対象者には個別でお知らせします。



7月8日（木） 眼科検診（全学年）

眼科校医の先生は、たさか眼科医院 田坂宏先生です。

- ・髪が目にかからないようにしましょう。
- ・前髪の毛の長い人はピンでとめるか結んでおきましょう。



※1学期に実施できなかった耳鼻科検診と歯科検診については、2学期に実施予定です。

### 保護者のみなさまへ

健康診断の結果は、異常が疑われたお子様にのみ結果をお渡します。必ずしも病気があるとは限りませんが、医療機関にてご相談されることをおすすめします。医療機関を受診後は、医師の診断結果等を記入して、学校にご提出ください。既に受診がお済みの場合や治療中、定期通院されている場合にもその旨をご記入の上、ご提出ください。

なお、異常がなかった場合は原則としてお知らせしませんが、結果について何か気になることがありましたら、保健室までお問い合わせください。（学期末には、からだのきろくをお渡します。）

