

ほけんだより 7月

7月の保健目標
夏をけんこうに
すごそう

令和6年7月17日
新宿区立四谷小学校
校長 石井 正広

連日、熱中症が心配になる暑さが続いていますね。暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし、体はだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れない...といふことはありませんか。そのままにしていると生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。「早く起きる」「朝ごはんを食べる」など、「一つずつでもいいので、できることから生活を整えていきましょう。夏休み中も元気に過ごしてくださいね!!」

暑さに負けるな!

夏バテ知らずさん
きめぎして

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。



保護者の皆様

「定期健康診断の記録」をお渡しします

4月から続いていた健康診断が全て終了しましたので、「定期健康診断の記録」をお渡しします。プリントは各ご家庭で保管していただき、お子さんの健康管理にお役立てください。

なお、むし歯や耳垢などがあり、病院を受診後「受診結果連絡票」を提出した児童のプリントには、治療済みの(済)または経過観察の(経)の印を押しています。

健康診断で心配なところがみつかった人へ

受診・治療はOK?

健康診断で受診のお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。

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



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。