



梅雨の季節です。暑かったり、寒かったりと気温も不安定なので、洋服で調整するようにしましょう。また、雨や汗でぬれることも多いため、ハンカチやタオルを持たせてください。

教室移動の際、外遊びの後、トイレの後、食事の前など、手洗いをする機会も増えています。毎日、きれいなものを持たせてあげてください。感染症予防のためにも自分のハンカチ・タオルで拭くことが大切なので、ご家庭のご協力をお願いいたします。

七月の保健目標  
夏を健康に過ごそう

### 7月の保健行事

(変更する可能性もあります)

- |   |   |  |
|---|---|--|
| 1日(水) 身体測定(6年)  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・体育着で測定します。(忘れずに持たせてください)</li> <li>・髪を頭の上・後ろで結ばないでください。(身長をはかるときにこまります)</li> </ul> |  |
| 2日(木) 身体測定(5年)  |   |  |
| 3日(金) 身体測定(4年)  |   |  |
| 6日(月) 身体測定(3年)  |   |  |
| 7日(火) 身体測定(2年)  |   |  |
| 8日(水) 身体測定(1年)  |   |  |
| 9日(木) 尿検査二次(対象者・一次未提出者)                                     |   |  |
| <b>※対象の方には通知をお配りします。</b>                                    |   |  |
| 9日(木) 視力(6年)  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・メガネを持っている人は忘れずに持ってきてきましょう</li> </ul> |
| 10日(金) 視力(5年)   |   |  |
| 13日(月) 視力(4年)   |   |  |
| 14日(火) 視力(3年)   |   |  |
| 15日(水) 視力(2年)   |   |  |
| 20日(月) 視力(1年)   |   |  |
| 21日(火) 聴力検査(5年)   |   |  |
| 22日(水) 聴力検査(3年)   |   |  |
| 27日(月) 聴力検査(2年)   |   |  |
| 28日(火) 聴力検査(1年)   |   |  |
| 30日(木) 心臓検診(1年・対象者)   |   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・体育着を忘れずに</li> </ul> |   |  |
|   |   |  |
|   |   |  |

### 健康診断の結果について

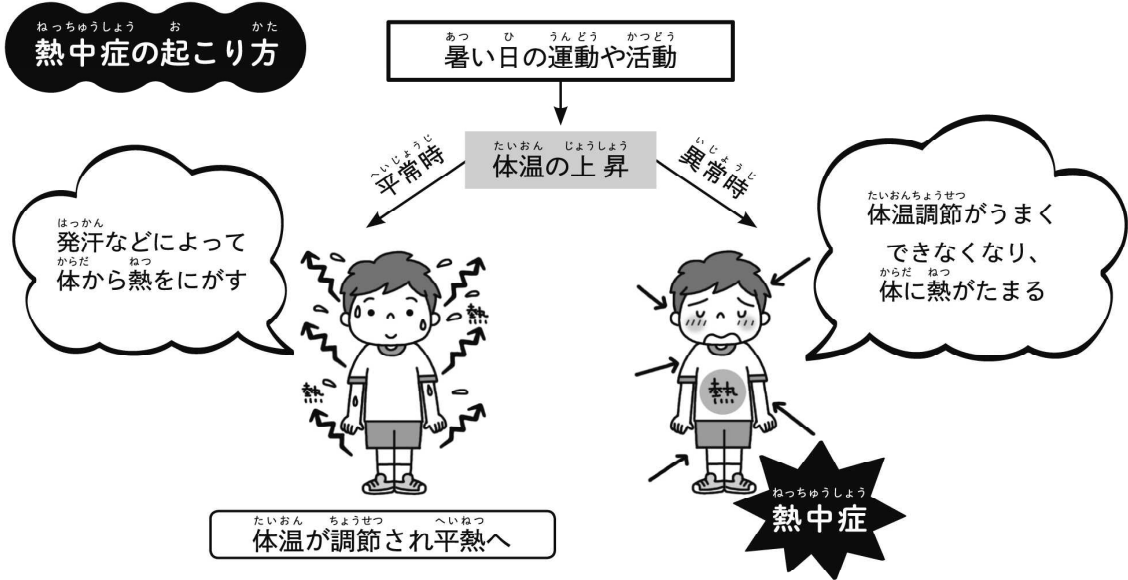
学校では、病気の疑いのある人にお知らせを渡していますので、病院では、「心配なし」と診断されることもあります。しかし、視力の低下など、毎年のことだから、分かっているから…とそのままにするのではなく、定期受診の目安としていただければと思います。結果は夏休み前にお渡ししますので、受診の参考になさってください。よろしく願いいたします。



(こちらは保健だよりの裏面です。表面もごらんください)

## 熱中症に注意!

東京都はまだ梅雨明けしていませんが、梅雨の合間の晴天時は気温・湿度とも高く、暑さにまだ体が慣れていないこの時期は、熱中症を起こす危険が高いです。特に今年は外出の自粛などで体を動かすことが少なかったため、基礎体力の低下もあるため、例年以上に注意が必要だと思われます。熱中症について知り、予防を心がけましょう。



熱中症の予防には、適切な水分補給が大切です。

- 1 少量をこまめに(30分ごとにコップ1杯程度)飲むとよいです。のどがかわいてからでは遅い場合があります。特にスポーツをするときは気を付けましょう。
- 2 5~15℃のものが飲みやすいです。冷たすぎても体によくありません。温度の低いものを飲むと、内側からからだを冷やすのにもよいです。
- 3 大量にあせをかくとNa(ナトリウム)が失われるため、0.2%のNa(ナトリウム)を含んだものがよいとされています。市販のイオン飲料をやや薄めるとよいそうです。

水分補給がこまめにできるよう、夏は水筒を持ち歩きましょう。

熱中症の症状と対応についても載せておきますので参考になさってください。

熱中症の症状と対応				
重症度	軽症 <span style="float: right;">重症</span>			
重症度				
症状	<table border="1"> <tr> <td>めまい、立ちくらみ、筋肉痛、こむら返り、大量の汗など</td> <td>頭痛、吐き気・嘔吐、体がだるい、軽い意識障害など</td> <td>意識障害、けいれん、まっすぐ歩けない、高体温など</td> </tr> </table>	めまい、立ちくらみ、筋肉痛、こむら返り、大量の汗など	頭痛、吐き気・嘔吐、体がだるい、軽い意識障害など	意識障害、けいれん、まっすぐ歩けない、高体温など
めまい、立ちくらみ、筋肉痛、こむら返り、大量の汗など	頭痛、吐き気・嘔吐、体がだるい、軽い意識障害など	意識障害、けいれん、まっすぐ歩けない、高体温など		
対応	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎涼しい場所(風通しのよい日かげ、クーラーがきいた部屋など)へ移動する</li> <li>◎衣服をゆるめ、水をかけたり、ぬれタオルを当てて扇風機で風を送るなどして体を冷やす</li> <li>◎水分と塩分(スポーツドリンクや経口補水液など)を補給する</li> <li>◎意識がないときはすぐに救急車を呼ぶ</li> </ul> <p>また、自分で水分がとれないときや症状が改善しないときも医療機関へ運ぶ</p>			