

ほけんだより



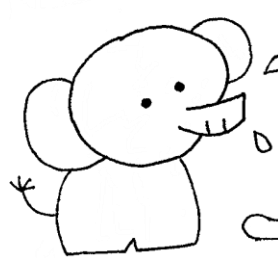
シトシト
あめ
雨降り...

梅雨の季節です...



今週は晴れの日が続いていますが、東京も「梅雨」に入っています。雨の日、ジメジメした日、外で遊べない日...そんな日が続いてしまうのが梅雨ですが、自然にとっては“恵みの雨”がたくさん降る季節です。雨の雫をつけて、きれいな姿を見せてくれる花や緑に目を向けてみるのもよいかもしれませんね。貴重になってくる晴れの日、外でたくさん体を動かして、梅雨を楽しく過ごす工夫をしてみましょう。心の天気はいつも晴れマーク☀️でいたいですね。

晴れの日には 外で たくさん遊ぼう!!



ジメジメする日が続く時こそ...

からだを せいけつに しましょう



<p>★手洗い★</p>  <p>外から帰ったときやトイレの後 食事の前には わすれずに!</p>	<p>★汗の始末★</p>  <p>汗をかいたら水で洗ったり、 タオルでふいたりしましょう!</p>	<p>★ハンカチとティッシュ★</p>  <p>いつも持ち歩くようにしましょう! ハンカチは毎日きれいなものに...</p>
<p>★下着★</p>  <p>毎日きちんととりかえましょう! よごれた下着は汗をすいません。</p>	<p>★お風呂★</p>  <p>1日のよごれをしっかりととして 体も心もスッキリさせましょう!</p>	<p>★保護者の方へ★</p> <p>ハンカチ・ティッシュを 忘れていた子が目立ちます。</p> <p>朝、出かけるときに 声を掛けてください。</p>

あせをかくの

暑い日だけじゃないよ!!


水分補給

をしっかりとしよう!!

あせは熱くなった体の温度を上げるために出ます。この仕組みを体温調節といいます。あせは運動しているときだけでなく、じっとしているときにも出ています。

体温調節がしっかりできるように、こまめに水分補給をするようにしましょう!!

1時間に出るあせの量は?

 じっとしているとき 100ml ~ 150ml	 歩いているとき 400ml	 運動をしているとき 1000ml ~ 1500ml
---	---	---

水分補給のコツはこれだ!!



「のどがかわいたなあ〜」と
感じる前に飲むのが
ポイント!!

外で遊ぶときには、遊びに出る前や遊びのちゅうなど、こまめに飲むようにしましょう。

体温調節には、あせの始末も大切です!

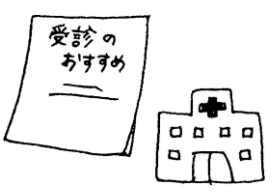
あせをかいたら、ハンカチやタオルなどでしっかりふきましょう。

ハンカチは手を洗った後にも使うので、2枚用意しましょう。



保護者の皆様へ

健康診断の結果について



保健調査票や各種問診票への記入等、健康診断への御協力ありがとうございました。おかげさまで無事に終わりました。

検診結果は各検診が終了次第、疾病・異常の疑いがある場合のみ、随時、「〇〇健康診断（検査）結果のお知らせ」を配布しています。受診後は、用紙の下部にある<診断報告書>を主治医に記入してもらい、学校へ提出してください。（すでに経過観察中などで主治医から指示を受けている場合は、結果やその指示内容を保護者の方が記入して提出して下さってもかまいません。）

なお、学校での定期健康診断は疑いのある人をふるい分ける「スクリーニング検査」なので、専門医の受診の結果によっては「異常なし」と診断されることもあるかと思えます。また、検診時の校医による診断結果なので、すでに治療中という方にもお知らせをお出しすることもあります。定期受診の目安として捉えていただきますよう、御理解と御協力をお願いいたします。

健康カードと定期健康診断のまとめは、7月上旬に配布します。お手元に届いたら内容を御確認の上、押印して御提出ください。