

# ほかにぎやう

令和2年7月3日  
川崎市立大戸小学校  
保健室

蒸し暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。普段から外遊びで体をきたえ、のどがかわいていなくても水分をこまめにとるようにしましょう。そしていつも以上に、きちんと食事や睡眠をとるなどして暑さと上手に付き合いながら元気に夏を乗り越えましょう。



## けんこうしんだん 健康診断がはじまります



### 【7月の予定】

日	曜	項目	学年
7	火	内科	2年
9	木	眼科	5・6年
14	火	内科	1年・個別
16	木	眼科	3・4年
17	金	計測	5・6年
21	金	内科	3年
28	火	内科	4年
30	木	眼科	1・2年 個別

### けんこうしんだん 健康診断を受けるのは、なぜ？

- ▶ **自分の体を知るため**  
成長や健康の様子を知る手がかりになります。
- ▶ **自分の健康を守るため**  
くわしい検査や治療を受けるきっかけになります。
- ▶ **健康な体を育てるため**  
より健康に過ごせるよう考える機会になります。

## ～毎朝の健康観察をお願いします～

6月から学校が再開となり、楽しいと同時に緊張することも多く、心も体も疲れやすい時期です。体調に変化がないか、毎日の健康観察をお願いします。

- 寝起きはどうでしたか？    食欲はありますか？    腹痛はありませんか？  
顔色は良いですか？    だるさなどを訴えていませんか？  
熱はありませんか？    便は出ましたか？

★ほかに気になるところがありましたら、どんなことでもお知らせください。



### 学校医の先生を紹介します

- 学校医・内科：上杉クリニック \_\_\_\_\_先生  
 下小田中1-15-33 ☎766-7171  
 学校歯科医：ラウムデンタルクリニック \_\_\_\_\_先生  
 上小田中5-2-5 ☎751-8217  
 学校医・眼科：小杉眼科 \_\_\_\_\_先生  
 小杉町3-441伊達ビル4F ☎455-5296  
 学校医・耳鼻科：さこう耳鼻咽喉科 \_\_\_\_\_先生  
 木月伊勢町4-15 ☎433-3387  
 学校薬剤師：秋山薬局 \_\_\_\_\_先生  
 井田中ノ町33-6 ☎766-2264

今年度から保健室の先生（養護教諭）が1人になりました。昨年度から引き続き\_\_\_\_\_です。みなさんの、心と体の健康づくりのお手伝いをさせていただきます。

どうぞよろしくお願いたします。



## ●● 熱中症を予防しよう ●●

### ○こまめに水分をとる

のどがかわいていなくても水分を忘れずにとります。汗をたくさんかくときは、塩分も一緒にとります。



### ○お風呂に入る

シャワーだけで済ますのではなく、お風呂に入ってしっかりと汗をかくことも予防につながります。



### ○休みをとる

運動中は、こまめに休みをとります。30分に1回が理想的です。



### ○無理はしない

かぜなど、体の調子がよくないときは、無理をしないで休みます。



### ○服装に気を付ける

汗をよく吸い取る、風通しのよい服を着るようにします。外にでるときは帽子を忘れずにかぶります。



### ○生活習慣をととのえる

早寝早起きを心がけて、きちんとご飯を食べます。生活習慣が乱れていると熱中症になりやすいです。

