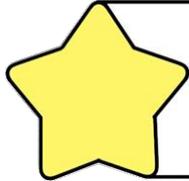


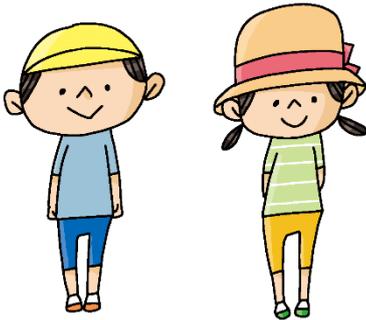
7月には小暑と大暑という、季節をあらわす言葉があります。小暑は、暑さがだんだんと強くなっていくころ、大暑は暑さが本格的になるころという意味です。暑さが本格的になるところは、熱中症になりやすい時季がきたということです。日頃から生活習慣をととのえ、水分等のほきゅうも忘れずに過ごしてくださいね。



7・8月のほけんもくひょう

ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけよう

外では、ぼうしをかぶりましょう。



30分に1回は日かげで休けいしましょう。



こまめに水分ほきゅうをしましょう。



★こんな症状がある時は、近くの大人に知らせてね！

ねっちゅうしょう 熱中症の 重 症 度



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらないなど

軽



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らないなど

中



- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事がない
- まっすぐ歩けないなど

重



なつやす ただ せいかつ 夏休みもきそく正しい生活を！

は や お 早起きのススメ



いよいよ夏休み。「休みのときぐらい夜ふかしして、朝は好きなだけねていたい～」なんておもっていませんか？でも、はやおきして太陽の光をたっぷり浴びると、体内時計がリセットされます。すると、体がスッキリとめざめます。また、体温やホルモンなどのリズムも整えられるので、一日中元気に過ごせます。さらに、夜は早めにねむくなるという、よい生活リズムも身につきます。

早起きすると、時間に余裕が生まれることもいいことです。朝食をゆっくり食べたり、好きなことをする時間にしたり、さわやかな朝の時間を楽しみましょう。



保護者の方へ

1学期中は、多数の問診票の記入・提出にご協力いただきありがとうございました。

7月6～11日の個人懇談で、「健康診断結果」を配付します。耳鼻咽喉頭疾患の項目についてですが、異常なしの「/」が印刷されず、空欄になっています。空欄の場合は「異常なし」ということです。分かりにくい表記で申し訳ございませんが、ご確認よろしく申し上げます。

また、治療のお知らせの用紙を受け取った方で、まだ医療機関を受診していない方は、夏休みの期間を利用して、早めに受診することをお勧めします。

夏休み明けの9月には、「生活点検カード（おはようカード）」を実施します。夏休み中も早寝・早起きの習慣が続くように声をかけていただきますようお願いします。

