



# ほけんだより

令和7年 7月号

下作延小学校 保健室



## すべての健康診断が終了しました

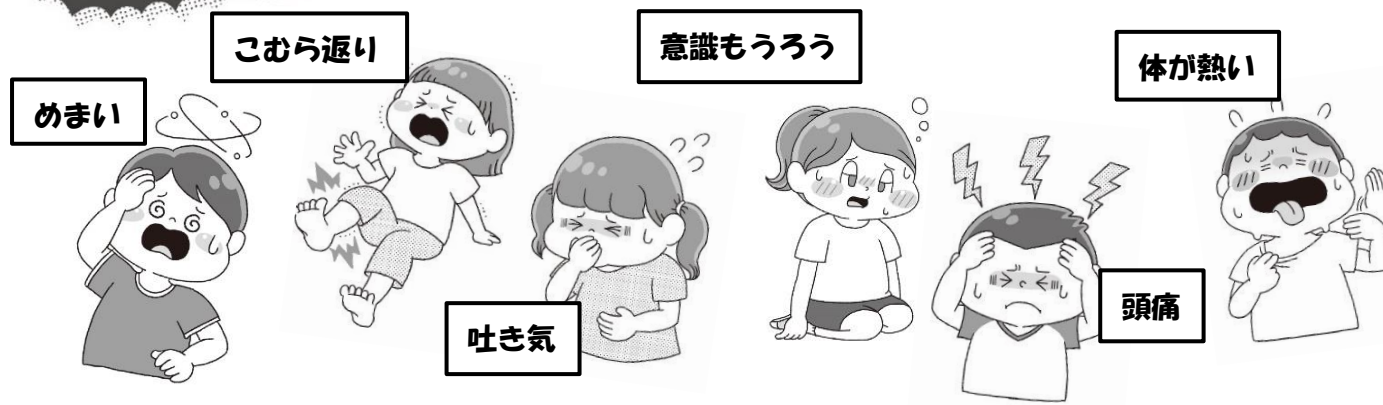
先日の耳鼻科検診の終了に伴い、前期に実施を予定していた健康診断がすべて終了しました。提出物や服装など、たくさんの場面でご協力いただき、ありがとうございました。

各検診で異常がみられた場合は、個別に結果のお知らせを配付しています。

歯科検診の結果のお知らせは、全員に配付しています。治療が必要な疾病については、なるべく早く受診されることをおすすめします。

また、すでに治療中の方や医師の指示のもとで経過観察中の方は、お知らせの用紙のために受診する必要はありませんが、その旨を受診報告書の余白に記入し、学校までご提出ください。

## 熱中症 ねつ ちゅう しょう こんな症状に注意 しょう じょう ちゅう い



暑さは負けるな！

夏バテ知らずさん

きめざして

夏バテ

生活リズムを整える

栄養バランスのよい食事

睡眠をしっかりとる

湯船につかる

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。

これからますます暑くなってきますので、水筒の大きさを変え、量を多めにするなど、水分補給対策をお願いします。

また、一日過ごす中で水筒の水がなくなってしまった時には、飲まずに我慢するのではなく、学校の水道水を飲むようお子さんにお声がけください。

