

ほけんだより

夏休み号

令和2年7月20日

三笠小 保健室



1学期は健康に過ごせましたか？ もうすぐ夏休みですね。今年は例年より少し短くなりますが、せっかくのお休みを健康に過ごすことができるよう、「早寝・早起き・朝ごはん」、規則正しい生活を心掛けましょう。これから、さらに暑くなってきますので、感染症と共に熱中症にも十分注意してください。健康で充実した夏休みを過ごしてくださいね！



健康手帳の確認・提出のお願い

健康手帳を持ち帰ります。ご確認後、28日(火)までに学校へ提出をお願いします。

○健康診断結果(P3)・・・身長、体重、視力、聴力

まだ終わっていない健診があるため、担任印は押していません。保護者印も、今回は押さなくて大丈夫です。

○清潔検査(P35～)・・・お家の方のコメント又は印をお願いします。

健康診断結果の返却について

- 身長、体重・・・健康手帳でお知らせします。
- 視力、聴力、内科・・・異常があった場合のみ、治療勧告書をお渡しします。
- 歯科・・・全員に返却します。
- 尿、心電図・・・異常があった場合は、治療勧告書をお渡しします。

後日、全員に結果表を返却します。(心電図検査は1年生のみ)

異常があった場合、心配がある場合は、なるべく早く医療機関を受診されますようお願いいたします。
※内科健診(3～6年)、歯科健診、尿検査、心電図検査は2学期に行います。



暑さに負けないために

夏こそ〇〇!

熱中症予防に

朝ごはん

冷房で冷えた体に

お風呂

食事は水分や塩分をとる大事な機会。食欲のないときは、スープや野菜を使ったジュースがおすすめ。



ぬるめ(38℃程度)のお湯に長めに入って、リラックスしながら体を温めよう。

