

おうちの方とよみましょう。



ほけんだより 5

光市立大和小学校
保健室

運動会練習がスタートしました。けがや熱中症に気をつけながら、体調を整えて運動会当日をむかえましょう！

はじめよう！暑熱順化！

熱中症とは、暑い日や急に暑くなった日、むしむしする日に起こりやすい病気です。体が暑くなったり、体の水分が少なくなったりすることで体調が悪くなってしまいます。

暑熱順化とは、「体が暑さに慣れていくこと」です。暑熱順化が進むと、暑さに負けない体を作ることができ、熱中症になりにくくなります。無理のない範囲で次のようなこと生活に取り入れてみましょう。



少し汗が出るくらい
の運動をする



筋トレ
ストレッチ



湯船にゆっくり
つかる



ケガをしないための準備として・・・
つめが長くなっている人は家で切ってください。
つめが長いとケガをしやすいです。周りの人にケガをさせてしまう可能性もあります。

保護者の皆様へ

*熱中症対策について



- 熱中症が心配な時期になりました。汗ふきタオルと水筒のご準備をお願いします。こまめな水分補給を指導していきます。十分な量の水分を持参できるように、ご協力よろしくお願ひします。
- 熱中症が心配な時期は、大量に汗をかくことが予測されます。塩分などのミネラル補給のため、スポーツドリンクの持参を可（熱中症が心配な時期のみ）とします。しかし、以下の点にご留意ください。

※金属製の容器に清涼飲料水を保管したことで、清涼飲料水に金属が溶け出し、食中毒が発生したという事例が報告されています。特にスポーツドリンクを入れる場合は、飲料や水筒の注意書きや説明書、水筒の内部に劣化や破損（サビや傷等）がないかの確認等、ご協力よろしくお願ひします。

※スポーツドリンクにはたくさんの糖分が含まれています。飲みすぎるとさら
にのどが乾いたり、倦怠感などの症状にながったりするおそれがあります。
むし歯や肥満にもつながります。飲みすぎないように注意が必要です。麦茶
1Lに塩を一つまみ入れた塩麦茶にする、スポーツドリンクとお茶の両方を持参するなどの方法もお勧めです。

※朝ごはんをしっかり食べることはエネルギー補給だけでなく、水分や塩分を補給するためにもとても大切です。朝ごはんを食べて登校できるようにご協力よろしくお願ひします。

*健康診断の結果について

健康診断の問診票へのご協力、ありがとうございます。
結果を順次配付していきます。
お知らせを受け取った際は、早めの受診をおすすめします。ご協力よろしくお願ひします。

※歯科健診の結果は全児童に配付します。尿検査（再検査対象者）および色覚検査（4年生希望者）の結果は、検査を受けた児童全員に配付します。その他の健診結果については、異常の疑いがある児童のみに配付します。

※視力検査と眼科健診はそれぞれ別々の様式となっています。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。