

# きらきらスマイル



児童数配付

令和5年7月5日

ばんだいながみねしょうがっこう ぼけんしつ  
万代長嶺小学校保健室

～心とからだの健康サポートをめざして～

No.5

## なつ 夏がやってきました☆

あつ ひ つつ  
暑い日が続くようになってきました。

いま じぶん せいかつ かんが ほう  
今の自分の生活をふり返り、もっとこうした方が

いいな、毎日元気に過ごすためにはどうしたら

いいかな・・・などよく考えてみましょう。

そして、今よりもさらに、自分のからだの健康を考えた生活が送れるといいですね。

みんなのねがい、  
とどくといいね。



なつ げんき  
夏を元気にすごそう

かつ ほけんもくひょう  
<7月の保健目標>



## じぶん せいかつ かんが ○自分の生活をふり返ってみよう！

よる  
夜はぐっすり眠れていますか？

しょくじ しょく た  
食事は3食しっかり食べていますか？



じぶん かんが  
自分のからだのことを考えた

せいかつ  
生活をみてください！



すいぶん  
こまめに水分をとっていますか？

たいちょう き  
体調で気になることはないですか？

# ねっちゅうしょう 熱中症に気を付けよう!

どんなとき、とくにキケン? ねっちゅうしょう

きおんがたかい



しつどがたかい



ひざしがつよい



かぜがよわい



◎ あつい日がつづいているときも ようちゅういす!



その日の体調や、生活習慣など、それぞれ人によって熱中症のなりやすさが違

います。自分の体は、自分自身で守れるよう気を付けて過ごしましょう。



～保護者のみなさま～

これからお子さんを通じて「けんこうのきろく」を配付します。4～6月に行われた健康診断の結果が記録されています。目を通していただき、表紙に保護者印（またはサイン）を押してください。**7/14（金）までに担任へ提出**をお願いします。

「けんこうのきろく」は6年間使用します。紛失しないようにご注意をお願いします。

★治療や精密検査の必要がある人については、個別にお知らせを配付していますので、早めの受診・治療をお願いします。

※学校における健康診断について

学校での健康診断は、明るさや場所、時間帯などに配慮して行ってはいますが、

- ① スクリーニング(ふるい分け・選別)的な意味の強いものであること
- ② 医療機関のような専門の環境や設備ではないこと



などから、最終的な診断は各専門医で行っています。したがって、学校における健康診断は、「このような傾向(疑い)」という意味になっています。そのため、早めに専門医での受診をお願いします。