

# ほけんだより 7月

R4.7.8  
石下小学校  
保健室



7月13日は「ナイスの日」。アニメ映画が由来になっていて、すてきなことを探す日なのだそうです。「つかれた、もうダメだ」と思うより、「よくがんばった！えらい自分！」とほめてあげる方が、よい結果につながるという研究データもあるそうですよ。暑い日がつづきますが、素敵なことをたくさん見つけて、元気に乗り切りましょう。

7・8月は

## ねっちゅうしょう よぼう きょうか げっかん 熱中症予防強化月間！

マスク 熱中症 に注意

### ねっちゅうしょう よ ぼう 熱中症予防のために これだけは

あつ 暑さをさける



ひ 日かげを歩く。エアコンを使う。

ふく 服そうを工夫する



ぼうしをかぶる。かわきやすい素材の服を選ぶ。

すいぶん こまめに水分をとる



みず 水（1リットルに2gの食塩）、スポーツドリンクなどをとる。

ひ 日ごろから運動する



あせをかく習慣があると、夏の暑さにも強くなります。

はや 早めに休む



じぶん 自分の体調に、つねに気を配りましょう。

マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどのかわきに気づきにくくなります。のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。



熱中症予防 × コロナ感染防止

## 熱中症を防ぐために 屋外ではマスクをはずしましょう

屋外ではマスク着用により、熱中症のリスクが高まります

特に運動時には、忘れずにマスクをはずしましょう



近距離で（2m以内を目安）会話をする時はマスクの着用を

感染症対策におけるマスクの着用について



新型コロナウイルス感染症に関する情報（厚生労働省HP）



（一般用）



（子ども用）

環境省・厚生労働省 熱中症予防×コロナ感染防止  
熱中症を防ぐために屋外ではマスクをはずしましょう（令和4年6月）より

### 定期健康診断の結果について

健康診断の結果、医療機関での検査や治療が必要と思われるお子様には、受診勧告書をお渡ししています。健康で充実した学校生活を送るためにも、お知らせをもらった場合は早めに受診してくださいませよう願いたします。また、受診報告書の御提出をお願いいたします。

なお、学校で行われる健康診断は「スクリーニング（ふるいわけ）」という方法で実施しているため、最終的な診断結果ではありません。そのため、病院で詳しく診てもらった結果「異常なし」と診断されることもあります。御理解と御協力を重ねて願いたします。

御不明な点がありましたら保健室までお問い合わせください。

### 保護者の皆様へ

1学期に行う健康診断がすべて終わりました。御協力ありがとうございました。検診によっては、全員にお知らせを配るものと該当者にのみ配るものとがあります。

\* 全員に配付：（視力・歯科）

\* 該当者のみに配付：（内科・心臓・尿・聴力）→結果のお知らせがなければ、異常なし受診勧告書を受け取った場合は、夏休みなどの長期のお休みを利用する等して、早めに受診してください。よろしく願いたします。