



げんきいっぱい

令和4年度 No.6



いよいよ夏休みがスタートします。感染症対策と熱中症対策をしっかりと行いながら、規則正しい生活を心がけ、元気いっぱいに夏を楽しみましょう。みなさんが2学期に元気に登校してくることを楽しみにしています。

☆暑さにまけない過ごし方☆



お水の正しい飲み方

(1) ゆっくりと飲む

どんなものでも一気に飲みは体に負担がかかります。味わうようにゆっくりと飲むことで吸収されやすくなります。

(2) 冷えすぎた水を飲まない

暑いときは冷たい水がおいしく感じられますが、冷たすぎると胃に負担がかかります。冷たい水を大量に飲むと、おなかを壊したり、体がだるくなったりしやすくなります。体に優しい常温水もしくは11～15℃くらいの水が理想的です。

(3) のどの渇きを感じる前

のどが渇いたときは、すでに体内が脱水状態です。のどが渇く前に少量ずつ、1日に7～8回のタイミングで、コップ1杯程度の水をこまめに飲むようにしましょう。



■ 夏バテチェックリスト!! ■

- 冷たい食べ物・飲み物をよくとる
- あまり汗をかかない
- あまり運動をしない
- 夜遅くまで起きている
- 冷房のきいた部屋で一日中いることが多い
- お風呂は湯船につからずシャワーだけが多い

たくさんあてはまる人は夏バテに要注意!



夏休みは治療のチャンス!!

内科検診、歯科検診、眼科検診、耳鼻科検診が終わり、受診が必要な児童生徒には、受診をおすすめするプリントを配付させていただきました。まだ受診していない人は、夏休みを利用して受診しましょう。病院へ行く際には、学校から配付されたプリントを持って行き、結果を書いてもらって学校に提出していただきますようお願いいたします。

～保護者の皆様へ～

① 健康診断の結果について

受診が必要な場合は、早めに主治医あるいは専門医の診察を受けるようにしてください。また、受診後には、学校に診察結果を提出していただきますようお願いいたします。

② はみがきカレンダー

小学部の児童には、夏休み中に『はみがきカレンダー』の宿題があります。毎日、しっかりと歯をみがき、色をぬって新学期に提出してください。

③ けんこうカード

健康診断の結果を記載していますので、確認していただき、押印して新学期に提出してください。

④ 緊急時預かり薬について

保健室でお預かりしている緊急時薬（坐薬や内服薬等）については気温等の関係上、薬の品質を保持するため、1学期終了時の返却は行いません。現在、お預かりしている薬等について、2学期終了日までに使用期限が切れることが考えられる場合は、次回登校時に児童生徒に持たせていただければ、新しいものと交換させていただきます。

④ 災害時預かり薬について

災害時薬については返却しますので、使用期限や薬の種類・量等の確認をするとともに、薬剤情報提供書（最新の物）を袋に入れて、次回登校時に提出してください。