



遅い梅雨がやってきて、日差しが早く戻ってこないかな、と思ってしまう日々です。6月で今年度の健康診断が全て終了しました。待機時は静かに待ち、スムーズに移動をしており、時間通りに実施することができました。ありがとうございました。

保護者の皆様へ〔健康手帳一時返却について〕

健康診断結果一覧を健康手帳2ページに貼付し、健康手帳を一時返却します。お子様と共に、成長や健康状態の確認をしていただき、結果一覧の保護者印の欄に、印またはサインをして学校へ再度提出していただきますよう、よろしくお願いいたします。なお、紛失しないよう十分注意をお願いいたします。

回収締切 7月14日(水)

○6月24日(木) 歯科検診を実施しました

学校歯科医の松本先生より、歯科検診を終えて、様々なお話を頂いたため、ここでご紹介します。



・今回、歯肉の腫れている生徒が多くみられました。歯周病にならないように、ブラッシングをしっかりとしましょう。
 ・虫歯の原因は歯みがきだけではありません。ダラダラと食べるなど、食べ方も関係してきますので、食習慣にも注意しましょう。
 ・皆さんの立っている姿を見ると、姿勢が猫背・スマホ首になっているひとが目立ちました。姿勢を伸ばすストレッチをするといいでしょう。

○梅雨が明ければ暑い夏が待っています

こんな人は **熱中症** になりやすい!?

熱中症を防ぐコツ

- 朝ごはん** 朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすです。
- 睡眠** 寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。
- 休けいと水分補給** 外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！
 たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう

熱中症 症状別重症度

I度	めまいや立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ など	涼しいところで休ませ、 水分・塩分を 補給する	
II度	吐き気 体がぐったりする 力が入らない など	衣服をゆるめ、 氷のうなどで 体を冷やす	
III度	全身のけいれん 呼びかけへの反応がおかしい まっすぐ歩けない など	すぐに 救急車を呼ぶ	