



## 健康の記録をお渡しします。



1学期に行った定期健康診断の結果を記入しています。

運動器検診の結果は、健康の記録の、脊柱・胸郭の欄に記載しています。

健康診断の結果で「異常なし」は斜線（\）です。また、検査や治療が必要な人には、すでにお知らせをしています

おうちの方に見ていただいて、

表紙の該当学年のところに保護者印を押してもらってください。

治療や検査が必要な人は、夏休み中に受診しましょう。



健康の記録は7/17（水）までに持ってきてください。

### 保健室からの宿題です



自分の体の様子を  
知るために、おうち  
の人と一緒に見てお  
きましょう。病院に  
行く必要のある人は  
夏休み中に行くよう  
にしましょう。



4月からの健康診  
断が終わりました。  
結果をまとめた「健  
康のきろく」をみな  
さんに渡します。

夏に下着は  
いらない？

No, No

## 夏の下着の大切な役割は

### ① 体を清潔に保つ

下着は汗や汚れを吸収するので、肌を清潔に保てます。汗をかいて体臭が気になる人も、下着が汗を吸収し、発散してくれるのでニオイが気になりません。



### ② 衣服内の温度変化から体を守る

建物の中は、エアコンが効いている所が多いです。汗をかいたまま室内に入ると急に冷えて体の不調をまねいてしまいます。でも下着を着ていると衣服内の温度の変化を小さくできます。



熱中症になりやすいのはこんな日

●暑くなり始め

●急に暑くなった日

からだが上手に汗を出すには、暑さに慣れることが必要です。暑

くなって3~4日で、汗をかく反応が早くなって、それから3~4週間すると、汗でむだな塩分を出さなくなります。

➡無理をしないで、からだを暑さに徐々に慣らしていきましょう。

●熱帯夜の翌日

大量の汗を出すのに、水分の補給ができずに、目覚めたときに水分不足。

➡朝からこまめな水分補給を。



★部活動中などは、水分補給、汗ふきタオル、着がえなども十分に用意して、体調の変化を感じたら無理せずに！！



★中央玄関にも、熱中症について保健委員会の掲示をしていますので、そちらも見てくださいね！