

## 7月の保健目標：体をきたえよう

例年より少し遅い梅雨入りを迎え、ジメジメした日が続いています。梅雨のこの時期を少しでも快適に過ごせるよう、雨に備えて予備の靴下やタオルがあるといいかもしれません。また、気温が高くなり始めるこの時期は、熱中症にも注意が必要です。暑さに慣れていない体は、急な暑さや運動で、そんなに気温の高くない日でも熱中症になることがあります。毎日しっかり水分補給をして、汗の始末も忘れずに行いましょう。

# 熱中症かも!?

と思ったら

首のまわり、  
わきの下、  
足の付け根を  
冷やす



エアコンが効いた室内など  
涼しい場所へ



経口補水液などで  
水分補給



こんなときは  
救急車!

自分で  
水が飲めない

受け答えが  
おかしい

悪化すると  
命にかかわることも。  
すぐに対処しましょう。

## 熱中症が起こるのは炎天下だけじゃない!

### プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



### お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

### 睡眠中に

眠っている間も呼吸から汗の揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

対策の基本はこまめな水分補給。朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。



## 健康診断が終わりました

4月から実施していた健康診断が全て終わりました。保護者の皆様、ご協力ありがとうございました。各検診終了後、病院での詳しい検査や治療が必要な人には、「結果のお知らせ」を配付しています。受診がまだ済んでいない人は、できるだけ早く受診し、「受診報告書」を学校に提出してください。



☆下野市では子ども医療費助成制度によって、市内18歳までの全ての子どもにおいて、保険診療に係る自己負担分を、全額市が負担しています。「結果のお知らせ」を受け取りましたらぜひ受診をお願いします!

また、全員に「健康のたより」を配付し、健康診断の結果をお知らせしました。さらに、健康のたよりと併せてこの時点での健康診断後の受診状況についてもお知らせしています。ご確認ください。既に全ての項目において受診が済んでいる方におかれましては、早速受診していただきありがとうございました。

健康診断で異常が無かった人も、自分の体の健康状態や成長具合について、お家の人と一緒に確認してみましょう!

