



令和3年 7月 2日  
仁田佐古小学校 保健室  
No. 4

7月になりいよいよ夏がやってきます。暑くなり始めのこの時期は体が暑さになれていないために体調を崩しやすくなります。いつも以上に生活リズムや食事の内容に気を配り、夏を元気に過ごせるようにしていきたいですね。



## ～歯と口の健康週間を終えて～

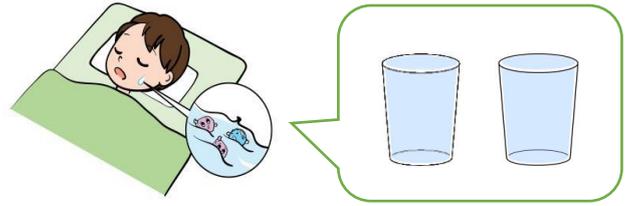


家族はみがきカードへのご協力ありがとうございました。今年は1日3回の歯磨きを実践できた人が昨年よりも多かったです。これからも、一生使う大切な歯を家族で守っていただきたいと思います。感想を一部紹介します。

Web 上ではご覧できません。

Web 上ではご覧できません。

## ねっちゅうしょう 熱中症にならないために！！



### こまめに水分補給

私たちは、夜寝ている間に「コップ2杯」もの汗をかくといわれています。「熱帯夜」ともなると、汗の量はそれ以上に！



朝起きたときは、のども体も水分が足りず、カラカラです。朝起きたら、必ずコップ1～2杯の水分補給をしましょう！！

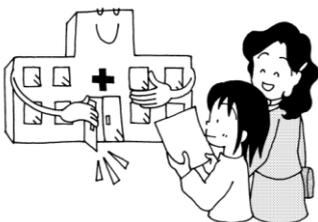
### ～補給する水分について～

1日の水分摂取目安は、1.2リットルとされています。さらに、大量に汗をかく場合には、水分補給と併せて塩分補給も必要になります。おすすめは、水1リットルに対して、1～2gの塩を入れた水です。さらに、水筒の中に氷を入れると、冷たい水が深部体温を下げる働きをしてくれます。



## 健康診断がすべて終了しました！

- 「健康カード」で健康診断の結果と発育のようすをお知らせします。なお、今年度から電算化に伴い、健康カードに直接記入するのではなく、結果を印刷したものを貼付することになりました。
- 疾病・異常の疑いがあり、検査や治療等が必要な場合は、すでに「健康診断結果のお知らせ」で通知いたしました。（歯科検診のみ全員配布です。）子どもたちが、毎日の学習や運動に安心して元気に取り組めるよう、早めの受診をお勧めいたします。



受診が済みましたら、『受診報告書』の提出をお願いいたします。

