



令和 7 年 7 月 1 日
宗岡第二小学校 保健室
(親子で読むほけんだより)

<7月の保健目標> あつさに負けないからだづくり

みなさんは「夏バテ」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？熱中症と似たようなものでは？と思う人もいるかもしれません。簡単に言うと「夏バテ」と「熱中症」の違いは、症状の原因が違います。「夏バテ」は睡眠不足などで体の調子を整える自律神経というものが乱れて起きる体調不良のこと。「熱中症」は汗をかくことで体の中の水分や塩分がなくなり体調を崩すことを言います。「熱中症」は命にかかわることもある怖いものですが、「夏バテ」は急に体調が悪くなることはほとんどありません。規則正しい生活を送れば自然とよくなっていきます。今年もとてつもない暑さが予想されます。「夏バテ」と「熱中症」に注意して元気に学校生活を送り、楽しい夏休みにそなえましょう！

熱中症を防ぐために

こまめな水分補給



定期的に日陰で休む



3食をしっかりとる



十分な睡眠



保護者の方へ

★7月22日（火）に地域学校保健委員会が開催されます★

今年度も Google meet を使用したオンライン開催となりました。講師として赤十字センターの溝口秀昭先生をお迎えします。溝口先生は東京大学医学部を卒業され、東京女子医科大学血液内科の教授をされた後、日本赤十字社埼玉県赤十字血液センターにお勤めになりました。

オンライン開催の都合上、参加できる人数に限りがあるため事前のアンケートで、すでに参加者を募っております。参加される皆様には Google meet のリンクやコードが書かれた開催通知をさくら連絡網で配布する予定です。再度、さくら連絡網をご確認いただくようお願いいたします。

会の内容につきましては、後日、報告書を作成し、保護者の皆様に共有させていただく予定です。

★定期健康診断で未検査のものがあるご家庭へ★



「健康診断未受診者へのお知らせ」を配付いたしました。学校保健安全法施行規則で「健康診断は6月30日までにを行うものとする。」と定められています。お知らせを受け取っているご家庭は、遅くとも2学期始業式までには、学校医の先生方の病院で検査を行っていただき、受診結果を記載した用紙を学校に提出していただくようお願いいたします。

眼科・耳鼻科検診については未受診の場合や「結膜炎」「眼瞼炎」「耳垢栓塞」などフールに入って悪化する診断が出ている児童は、治療が完了するまでフールに入ることができませんので、できるだけ早く受診していただくようお願いいたします。

7月の行事予定

2日（水）	せきちゅうそくわんけんしん ねんせい さくねんどけっせきしゃ 脊柱側弯検診5年生・昨年度欠席者 13:15～
18日（金）	せきちゅうそくわんけんしん よびび 脊柱側弯検診予備日14:00～ かいじょう そうごうふくし 会場：総合福祉センター
22日（火）	ちいきがっこうほけんいんかい 地域学校保健委員会

脊柱側弯症検診予備日は保護者様の付き添いで受診していただくことになります。（学校での引率は致しません）

その日は早退扱いにはなりません。後日配布されるお知らせをご覧ください。

夏休み