



# えがおのはな



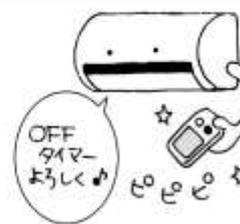
例年なら、梅雨も明けて夏休み！という時期ですが、今年、いつもと違う8月を迎えることになりました。夏休みまであと一週間。熱中症、新型コロナウイルス感染症に注意して過ごしましょう。



## 夏の健康生活 ココに注意！

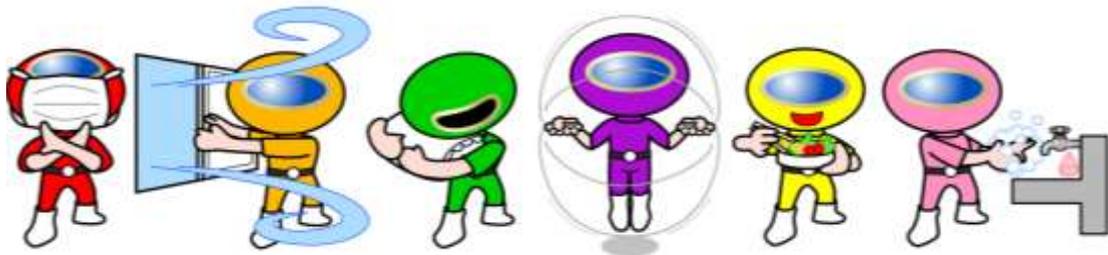
健康生活の基本はバランスのとれた栄養、適度な運動、十分な睡眠です。暑い夏を元気に過ごすために、規則正しい生活リズムとともに、次の点にも注意してください。



①熱中症	②食中毒	③夏かせ・冷房病	④胃腸の機能低下
			
運動時は水分補給と休憩を心がけて	予防の基本は手洗い。消費期限もチェック！	クーラーはタイマーを上手に活用	冷たい食べ物・飲み物、ホドホドに！

今年は、ココにも注意！

## ⑤新型コロナウイルス感染症



マスク着用 密閉・密集・密接を避ける 早寝早起き 運動 栄養 石けんで手洗い

## 熱中症の予防には生活習慣も大切

熱中症の予防で大切なのは、水分、塩分をとること、直射日光をさけること、服装を工夫することなどですが、それだけではありません。普段から規則正しい生活を送り、健康なからだをつくることも大切です。



睡眠はじゅうぶんとれて  
いますか？



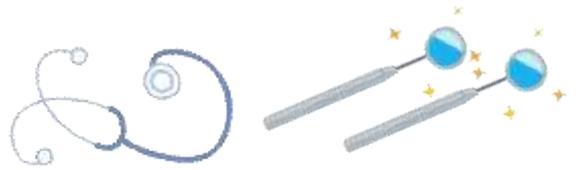
栄養バランスのよい食事を  
していますか？



ふだんから外でからだを  
動かしていますか？

# 健康診断予定

2学期から学校医による健康診断が始まります。



	1年	2年	3年	4年	5年	6年
内科検診 9:00~	10/14(水)	10/8(木)	10/8(木)	9/30(水) 10/14(水)	9/30(水)	10/8(木)
歯科検診 9:00~	10/28(水)	10/7(水)	9/17(木)	10/7(水) 10/28(水)	9/10(木)	9/10(木) 9/17(木)
心電図検査 9:00~	8/28(金)			8/28(金)		
生活習慣病健診 13:15~				9/8(火)		



\*コロナ対応を行いながら、検診を進めていきます。

\*眼科検診(2・5年)、耳鼻科検診(3・5年)については現時点では未定です。

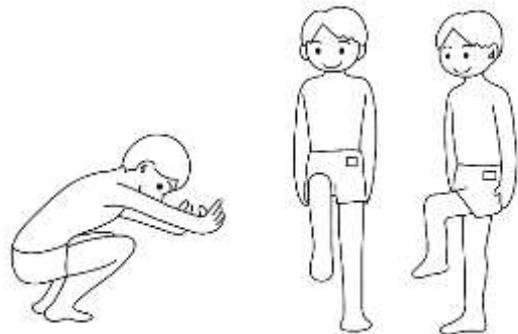
## ～運動器検診保健調査票にチェックされた方へ～

「肩や肩甲骨の高さが違う・しゃがめない・片足立ちでふらつく・前屈、後屈すると痛い」等にチェックされた方がいました。今後、学校での観察や校内スクリーニング検査を行い、必要に応じて2学期に行う内科検診で学校医に診ていただくこととなりますが、検診まで1か月以上ありますので、家庭でお子さまの様子を注意して見ていてください。

**痛みが続いたり、ひどくなったりする、明らかに異常がある、進行していると思われる場合は、内科検診を待たずに、学校医または整形外科医に電話相談、あるいは受診してください。受診した場合は結果をお知らせください。**

すでに受診している場合は、主治医の指示に従ってください。

「しゃがめない・片足立ちでふらつく」は、肥満、体が硬い、経験不足などが原因となっていることもあります。継続的に行うことのできるようになることもありますので、痛みなどが無ければ家庭で試してみてください。



### 虫さされの手当て 正しくできていますか？

掻きむしると“とびひ”になることもあります。たかが虫さされと軽視せず、しっかり手当をしましょう。掻く前に流水で洗う、冷やすことが大切です。