

夏休みになりました。毎日どんなふうにご過ごしていますか？
長い休みに、ふだん経験できなかったことが、何か1つでもできるといいですね。ただ長い休みは、生活リズムがみだれがちになることがあります。早くねて、いつも通りにおきてごはんを食べる。お風呂やはみがきもきちんとして下さい。また、外に遊びに行くときは帽子をかぶり、水分もしっかりとって、暑さ対策もわすれずして下さい。2学期元気に会いましょう！

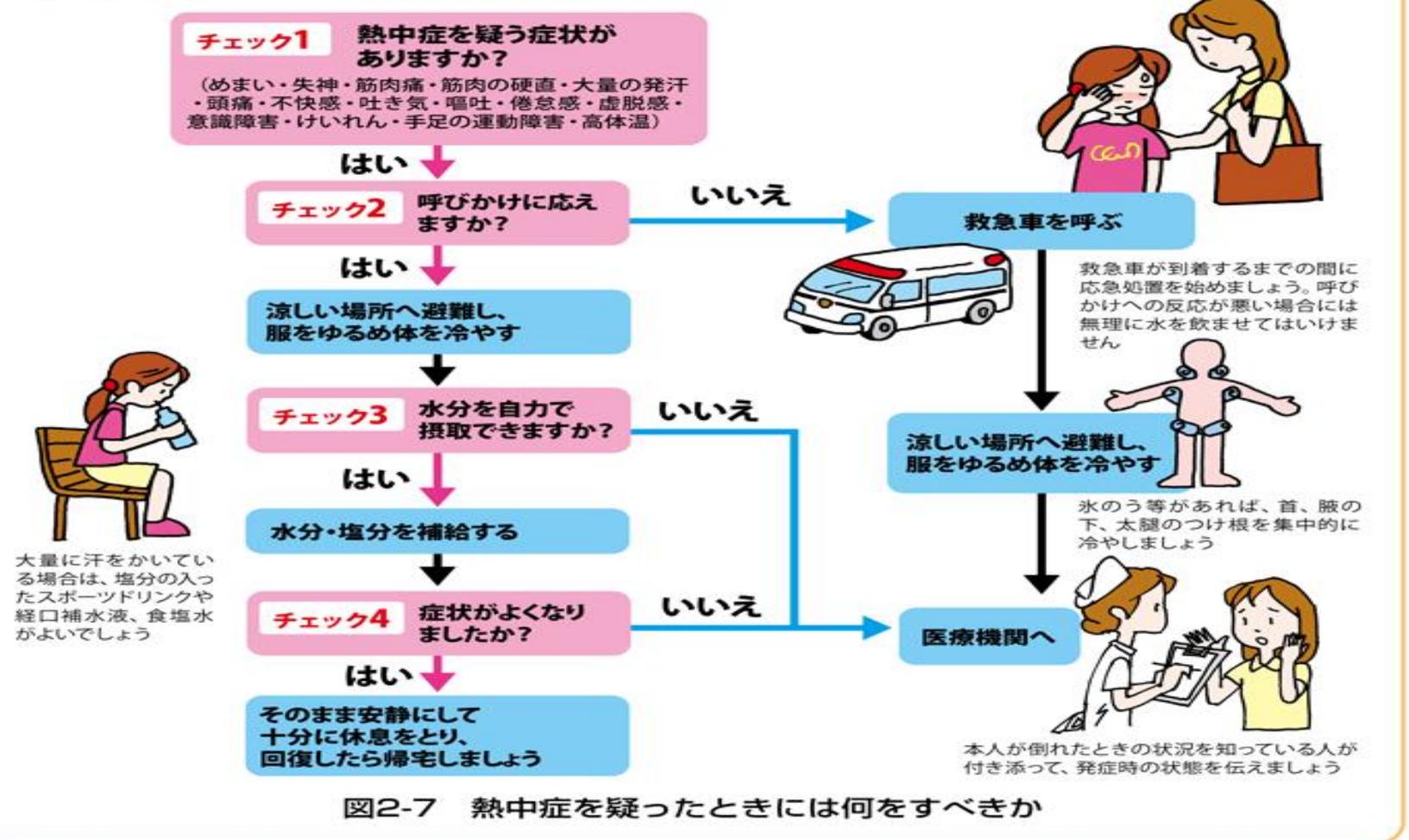


熱中症に気をつけましょう！！

熱中症とは……高温の中で活動していて、体温調節ができなくなり、体温が上がって具合が悪くなる病気です

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。



出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」p.24

- 予防法……①暑さをさける：帽子をかぶる、暑いときは外にでない、うすぎをする
②こまめな水分補給と休けいをする：のどがかわいたと思う前に水分補給を
③生活リズムをみださない：しっかりごはんを食べる、睡眠不足をしない



健康診断で
心配なところ
見つかった人へ

受診・治療はOK？

健康診断で受診のおすすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている



夏休みは治療のチャンス！



学校からだされた受診の勧めを持っていき、記入してもらって下さい。受診後は、その用紙は学校へ提出するようにお願いします。

早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。