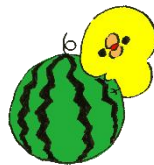


ほけんだより



令和8年7月3日
十日町市立田沢小学校
保健室

今年度の健康診断が終了しました

今年度の健康診断がすべて終了しました。ご家庭での事前準備等ご協力ありがとうございました。本日、「私の健康カード」と各健診・検査の「治療のお知らせ」を配付しました。ご確認をよろしくお願いいたします。



①確認のサインについて

「私の健康カード」の結果を確認されましたら、確認欄にサインまたは押印をお願いします。

※7月10日（金）までに担任へ提出してください。



②「治療のお知らせ」について

健康診断後の検査結果から、医療機関へ受診が必要なお子さんには、「治療のお知らせ」を配付しています。夏休み等の時間を使って早めの受診をお願いします。

※色覚検査結果のお知らせ（4年生希望者のみ）については、受診をおすすめする人にのみ結果を配付しています。

③通院中の疾患について

「治療のお知らせ」が配付された疾患の中で、現在通院中または以前医療機関で診てもらっている疾患については、保護者が必要ないと判断した場合は受診していただくなくても結構です。この場合は、配付した「治療のお知らせ」にその旨をご記入いただき、担任にご提出ください。

熱中症対策をお願いします

気温がどんどん高くなり、本格的に夏が始まったように感じます。熱中症対策をお願いします。

熱中症対策のポイント

- ① 登下校・屋外に行くときは、帽子の着用と水筒持参
 - ・外は日影が少ない場所もあるため、帽子を被り日光の熱から頭を守ってください。
 - ・水分補給には、ミネラルが入っている飲み物（麦茶や水など）がおすすめです。
- ② 毎日の食事は、しっかりと食べる
 - ・バランスの良い食事をすることで、体力が回復し、汗などと一緒に失われた栄養を補給してくれます。また、水分が多い野菜を食べることで体の温度を下げる効果もあります。
- ③ 寝る時刻を意識して、夜ふかしや朝ねぼうをしない
 - ・睡眠は、日中に溜まった疲れを回復する時間です。睡眠不足は、体温調節や発汗をコントロールする自律神経の機能を低下させます。
 - ・毎日起床就寝時刻を揃えることで、生活習慣が乱れにくくなり、体や脳の疲れを回復させてくれます。

