

ほけんだより 7月

令和6年7月5日 西会津小学校 保健室

「けんこうのきろく」のファイルを配付しました！

本日、健康診断の結果を入れた「けんこうのきろく」を配付いたしました。中を開いて、身長がどのくらい伸びたのかなどをお子様と話題にいただけると嬉しいです。また1・4年生に心電図検査の結果が同封されていますので、結果をご確認ください。

ただし、尿検査の二次検査を受けたお子さんはまだ結果が届いておりません。精密検査が必要な場合、後日結果をお送りいたします。

確認印を押した後、入っていた封筒に入れて、7月12日（金）までに学級担任を通じて保健室にお返してください。中学校3年生になるまで使うため、確実に返却をお願いします。

また、精密検査や治療が必要なお子さんに関しては、「〇〇検診の結果のお知らせ」をすでに配付しております。かかりつけ医を受診して、検査・治療等が終わり、医療機関から結果を記入してもらいましたら、学級担任を通じて、保健室へ提出をお願いします。もし、用紙の紛失等がありましたら、1学期終業式までに保健室 高久までご連絡ください。

真夏向け バージョンアップ 暑熱順化

「暑熱順化（しよねつじゅんか）」とは、読んで字のごとく、体を徐々に暑さに順応させていくことです。とくに近年、大きな問題となっている熱中症の予防策として広く知られるようになりました。暑熱順化には大きく分けて2つの方法があります。

1 汗をかく

運動などで体を動かしたり、お風呂で湯船につかってあたたまり、こまめに汗をかくことで、汗に含まれる塩分が体外に出る前に再吸収される仕組みが向上します

（熱中症対策では塩分補給も大事！）。



2 環境温度を調整する

エアコンの設定温度を高めにしたたり、比較的涼しい時間帯には室内に外気を取り入れて過ごしたりすることで、高い気温への慣れを促進します。

ただし、早く慣らそうとして急に激しく運動したり炎天下に身を置いたりすると、その行動自体が熱中症に直結してしまいます。自分の状態を把握し、負担にならない程度のペースで、早めの水分・塩分補給とともにすすめたいものです。

