

保健だより7月

郡山中学校 保健室
平成29年7月4日

☆☆☆ 健康診断結果をお知らせします ☆☆☆

定期健康診断が終了しました。異常（疑いも含む）があったお子さんにはその都度結果通知を配付しております。すでに医療機関で精密検査や治療を終えて、「受診報告書」を提出した人もおりますが、まだの人は夏休みを利用して早めの受診をお願いします。

なお、受診を終えているお子さんは、「受診報告書」に保護者の方がその旨記入していただいても構いません。

定期健康診断結果のお知らせ

- 1・2年生 → 「健康の記録」1～3ページをご確認ください。
○1ページ 「保護者印」欄に押印してください
○4ページ 「緊急時連絡先」のご記入をお願いします。
- 3年生 → 青色の「健康手帳」2～4ページをご確認ください。
○2ページ 「保護者印」欄に押印してください。

☆ 未実施の項目は空欄になっております。

☆ 提出締め切り 7月11日（火）

熱中症を予防しよう



学校での熱中症事故は、大半が体育・スポーツ活動により発生しています。まず、活動（練習や試合）前には自分で健康状態を確認して体調が悪い場合には、先生方に相談してください。また、活動中に具合が悪くなったら、運動を中止し、体を冷やすなどの対応をしてください。

熱中症を疑う症状

手足や腰部のけいれん（つる）と筋肉痛が起きる。
全身のだるさ、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などが起きる。
脈が早くなる、顔面そう白となる。足がもつれる、ふらつく、転倒する。
（突然）座り込む、立ち上がれない。 「日本スポーツ振興センター発行資料参考」

梅雨時の体調管理をお願いします！！

合唱コンクール強化期間に入り、学校では子どもたちの歌声が響き、朝や放課後の練習を一生懸命頑張っています。気温・湿度が高く、体調を崩しやすい季節でもあります。朝練習があってもより早く登校するために朝食を食べなかったり、睡眠不足のため歌の練習中に貧血をおこすお子さんもいます。食事や睡眠等に十分ご配慮をお願いします。