

保健だより7月

郡山中学校 保健室
平成30年7月6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 ***

☆「健康の記録」から「定期健康診断結果」と「成長曲線」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」をご記入ください。

※変更があれば修正をお願いします。

☆ 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(水)

健康診断結果や成長曲線（低身長や肥満等）で気になることがございましたら学校にご相談ください。

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、活動中は外では帽子を被り、こまめな休養と水分摂取を心掛けましょう。

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」

お子さん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したりするお子さんもいます。食事や睡眠等に十分ご配慮をお願いします。