



ほけんだより



No. 3 令和6年7月11日 阿見第一小学校 保健室

定期健康診断結果のお知らせ

4月から実施してきました定期健康診断の結果がそろいましたので、保護者の方にお知らせします。専門医への受診や治療が必要な人には、すでに通知をしております。学校健康診断は問題や疑いのある者をふるい分ける『スクリーニング』のため、最終的には病気や異常がない場合もありますが、早期発見・早期治療はもちろん、夏休みの生活を充実させるためにも、できるだけ早い時期に受診し、必要に応じて治療をすすめていただければと思います。

お知らせの用紙は、けんこう手帳や保健関係用のファイル（家庭で用意）に綴っていただければと思います。

1年生には、心臓検診調査票と所見票も返却いたしますので、一緒に保存してください。



熱中症対策では塩分補給も大事！

塩分補給のポイント！

あせをかくことで、体内の水分だけではなく、塩分も失われるため、補給する必要があります。まず、暑い日でも、朝・昼・晩にしっかりと食事を取り、食事から塩分を補給することが大切です。

日常生活の中では、食事では塩分をとるだけで問題ありませんが、スポーツなどの激しい運動時は、大量にあせをかいて、塩分も多く失い、「熱けいれん」を起こすことがあります。食事に加えて、スポーツ飲料や塩あめなどでこまめに塩分を補給しましょう。

日常生活の中では……食事(朝食・昼食・夕食)

激しい運動時は……食事+塩分補給

朝食

昼食

夕食

スポーツ飲料、塩あめ など