

保健だより7月

令和4年6月30日

おうちの方と読みましょう。

毎日とても暑いですね。なんと関東地方はもう梅雨明けしたそうですよ！これからさらに気温が上がってくることが予想されます。食事や睡眠にはいつも以上に気を配って、7月も元気に過ごしましょう！

保健室からの指令！ □に当てはまる文字を入れて、ことばを完成させよう！

①	②		③	④		⑤	⑥		⑦	⑧	⑨	
		さ			け			げ				子

<p>① 夏は暑くて①〇をかきやすい。タオルでふこう！</p> 	<p>② ちりも②〇〇〇山となる。コツコツ勉強がんばろう。</p> 	<p>③ 古河市のゆるキャラ。こが③〇〇〇。</p> 
<p>④ 夏を英語でいうと？ 〇④〇（カタカナ）！</p> 	<p>⑤ 最高気温が30℃を超える日は、〇⑤〇日という。</p> 	<p>⑥ こまめに〇⑥〇〇ほきゆうをしよう！</p> 
<p>⑦ トマトに含まれる赤い色素〇〇〇⑦。健康効果があるよ！</p> 	<p>⑧ 熱中症のときは、首、足の付け根、〇⑧の下を冷やす。</p> 	<p>⑨ 夏の夜といえば、打ち上げ〇⑨〇、手持ち〇⑨〇。</p> 



7月の保健目標 **「夏に多い病気の予防をしよう」**
暑さ対策と生活のリズムを崩さないことがポイント！

夏休み前に見直しを！健康診断の結果

みなさんが楽しみにしている夏休みはもうすぐ！遊びに習い事や勉強……。いろいろな計画を立てていることと思いますが、休みに入る前に必ずやってほしいことがあります。それは、健康診断の結果の「見直し」です。

すべての健康診断が終わり、6月末に結果のお知らせを配付しました。異常があった人は早めに医療機関を受診してください。受診日が決まったら、保健室に健康手帳を取りに来ましょう。では、受診の必要がなかった人はどうでしょうか。前回の結果と比べて何か変わったことは？自分の体で気になるところは？そうした部分にも改めて注目して、自分の健康を考えるきっかけにしてくださいね。



… 保護者の方へ ～子ども医療電話相談事業について～ …

休日・夜間等で医療機関を受診できず、お子さんの急なけがや病気にどう対処したらいいか判断に迷ったとき、小児科の医師・看護師に電話で相談できる制度があります。



～利用のおおまかな流れ～

- ① 短縮番号「#8000」にかける。（全国同一）
- ② 都道府県ごとの相談窓口へ自動転送される。
- ③ 症状などを説明し、対処や受診先に関するアドバイスを受ける。

実施時間帯などの概要については厚生労働省のホームページで確認できます。（右QRコードから読み取れます）

夏休み中は普段の生活サイクルと異なる状況や場面が増え、例えばお子さんが外出先で体調を崩すことも考えられます。いざというときに活用できる手段として、ご承知おきください。

#8000に関する
厚生労働省の
HPは
コチラから

