



ほけんだより

令和元年7月1日
中野区立桃園第二小学校
校長 山崎 義弘
養護教諭 櫻庭有香里

暑い夏がだんだんと近づいてきました。みんなが楽しみにしている夏休みまで、あと少し！
5・6月は水痘（水ぼうそう）にかかった人が数名いました。手洗い・うがい、そして汗の始末を
しっかり行い、楽しい夏休みをむかえましょう！

★健康カードをお返しします★

本日、健康カードをお返ししました。検診の結果を確認することはもちろんですが、「成長曲線」（健康カード裏面）を記入してみると、自分の成長の様子がよくわかります。おうちの人と一緒に
行ってみるとよいですね。また、検診の結果や、からだのことで気になることや不安なことが
あるときは、そのままにせず、保健室まで聞きに来てください。

＜保護者のみなさまへ＞

健康カードをご確認いただき、**押印**をお願いします。（2ヶ所）

- ①定期健康診断の記録（中面・左）
 - ②発育の記録4月（中面・右）
- （※6年間使用しますので、紛失しないようにしてください。）



※7月4日(木)までに提出してください！

今年度の定期健康診断を終えました。提出物などのご協力、ありがとうございました。検診結果は、その都度、治療や詳しい検査が必要な場合のみお知らせしてきました。6月28日までに受診結果が届いている項目については、「受診済」の印を押してあります。受診がまだの場合は、早めの受診をお願いいたします。

●7月の保健行事

7月9日（火）13：40～ 日光移動教室事前検診（6年生）
※7月5日（金）から検温等の記録をします。健康カード（移動教室用）の記録をもとに検診をするので、必ず持ってきましょう。

● 7月の保健目標

なつ けんこう す
夏を健康に過ごそう！



ねっ ちゅう しょう ファイアー 熱中症には、FIRE！！

毎年、厳しい暑さが続いています。この時期に注意しなくてはならないのが「熱中症」です。こまめに水分をとる、涼しい服装にする、暑い環境に長時間いない、など、熱中症にならないために予防することはもちろんですが、頭が痛いときや、気持ちが悪くなったときなど、「熱中症かな？」と思ったときのために、応急処置を覚えておきましょう。タイトルにもあるように、「熱中症には、FIRE！！」です。

<p>E (Fluid) 液体</p> <p>水分をとります。スポーツドリンクがおすすめですが、 ないときは、水に食塩を少し入れて食塩水を飲みましょう。</p>	
<p>L (Ice) 冷やす</p> <p>体に水をかけるなどして、とにかく体を冷やします。 氷や保冷剤などで、首やわきの下、足の付け根などを冷やすと効果的です。</p>	
<p>R (Rest) 休む・安静</p> <p>洋服のボタンをはずして、楽な姿勢をとります。 木陰やエアコンの効いた涼しい場所で休みます。</p>	
<p>E (Emergency)</p> <p>ばんつうほう/きゅうきゅうしゃ 119番通報/救急車</p> <p>話かけても反応しない、意識がないなどの場合は、一秒でも早く 病院で診てもらわなければならない場合があります。近くの大人を呼び、救急車を呼んでもらいましょう。</p>	

