



7月になり、少しずつ気温が上がってきて、もう暑い夏の始まりです。雨の日も多くありますが、特に昼は、かなり暑くなる日も増えてきます。湿度の高い日も続いており、暑さに体がついていけず、体調を崩している人もいます。1学期も残り2週間程度です。規則正しい生活を心掛け、元気に楽しい毎日を過ごしましょう。

## ◆梅雨明けは熱中症に注意を！◆

熱中症といえば、真夏に起こるものと思われがちです。しかし、実は梅雨明けにも十分注意が必要です。特に意識をして過ごしてみてください。

### ◇注意1：梅雨が明け、急に気温が上がったとき

この時期はまだ体が暑さに慣れておらず、効率よく汗をかくことができません。そのため、体温調節がうまくいかず、熱中症を起こしやすくなります。

### ◇注意2：雨上がり湿度が高いとき

湿度が高いと、かいた汗が乾きにくく熱が体にこもりやすくなってしまいます。

## ☀️熱中症予防に大切なこと 3か条☀️



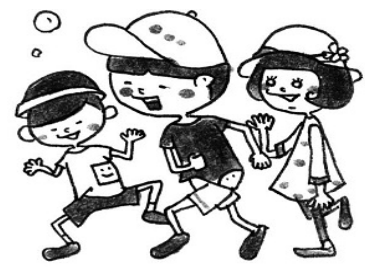
### 睡眠をしっかり取る

寝不足は、体調をくずすもとになります。夜ふかしせず、早く寝るようにしましょう。



### 朝ごはんを食べる

寝ている間にかいた汗で足りなくなった水分や塩分を、朝ごはんできとりましょう。



### 暑さになれておく

暑さに対する抵抗力をつけるために、暑さに少しずつなれるようにしましょう。

## ◆治療のお知らせを配付しています◆

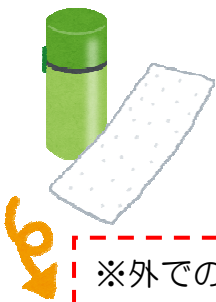
4月から始まった健康診断も、6月で全て終了しました。御協力ありがとうございました。「要受診」となった場合には、「治療のお知らせ」を順次配付しています。その場合は、病院などの医療機関で詳しく診てもらってください。学校での健康診断は、スクリーニング(病気の疑いの有無を判断すること)なので、受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。受診が終わったら、結果報告書の御提出をお願いします。

### ◇健康診断一覧◇

- ・身体測定(全学年)
- ・視力検査(全学年)
- ・聴力検査(1・2・3・5年生)
- ・尿検査(全学年)
- ・心電図検査(1・4年生)
- ・内科検診(全学年)
- ・眼科検診(全学年)
- ・耳鼻科検診(1・4年生)
- ・歯科検診(全学年)

## ◆熱中症対策をお願いします◆

ぐっと気温が上がり、さらに梅雨で湿度も高く、とても暑い日が続いています。子供たちが元気に過ごせるよう、引き続き熱中症対策をお願いいたします。



**水筒・タオルは毎日忘れずに!**



**必要に応じて、保冷剤など冷却するものを持参しても良いです。**

※外での活動が長時間と予想される場合には、スポーツドリンクを2～3倍に薄めたものを持参しても構いません。

※持参する場合には、記名をし、正しく安全に使えるよう、御家庭で確認をお願いいたします。



**何より規則正しい生活を  
お願いします。**



## ◆こんなとき、プールには入れるの?◆

次のような皮膚の感染症があるときにプールに入っても良いかについては、日本臨床皮膚科医会、日本小児皮膚科学会などから統一見解が出されています。概要を載せたので、参考にしてみてください。



### とびひ

プールの水ではうつらないが、触れることで症状を悪化させ、他人にうつすおそれがあるので、治るまで禁止する。

### 水いぼ

プールの水ではうつらないので、入って構わない。ただし、タオルやビート板の共有はできるだけ避ける。

### アタマジラミ

治療を始めれば入って構わない。ただし、タオル、ヘアブラシ、水泳帽の貸し借りは避ける。