



*** 健康診断の結果のお知らせ ***

4月から健康診断に関わり、調査票の提出等にご協力をいただきましてありがとうございました。
本日、生徒に健康カード「My health」を配付しました。4月からの健康診断の結果が記入してあります（/は異常なし）。ご確認の上、保護者確認欄に押印またはサインをして、7月25日（金）までに学級担任に提出をお願いします。

健康診断の結果、医師との相談や治療が必要な人にはお知らせの文書をお渡ししてあります。まだ受診されていない場合は、早めに医療機関と連絡を取り受診が完了するようにお願いします。

なお、学校で健康診断が受けられなかった方についても、早めに学校医の診察を受け、結果を学校までお知らせください。

*** 熱中症対策のお願い ***



これからますます暑い日が続きます。体育や体育祭活動など、その日の活動に合わせて、熱中症対策の準備をお願いします。また、規則正しい生活を送り、自分で体調管理がしっかりできるようお声掛けください。

また、学校の活動中に熱中症が疑われるような症状があったときは、救急対応をとらせていただく場合があります。救急対応以外の場合も、症状が改善しない場合は受診が必要となる場合があります。少しでも熱中症の症状が疑われるときは保護者連絡をいたしますので、ご家庭でも経過観察をお願いいたします。

暑さ予報やその日の活動内容に応じて、熱中症予防5点セットを持参してください。

①飲み物 ②帽子 ③タオル ④着替え ⑤保冷剤/氷

- ・保冷材等は、水滴防止のため保冷バッグ等に入れてください。
- ・異物混入事故防止のため、今年度より、学校での粉末等の持ち込みによる補充はご遠慮ください。

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

❄️ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK

❄️ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります

