



なつやす ごう
夏休み号
みやしょうがっこう ほけんしつ
宮小学校 保健室

いよいよ夏休みですね。1学期中、保健室には、体調不良を訴える人が多く来ました。熱中症のような症状の人の中には、寝るのが遅い、朝ご飯を食べていない、朝から体調が悪くなった人もいました。暑さはこれからが本番です。暑さ指数などを確認し、外に出る時は必ず熱中症対策をしましょう。また、夏休み中も、毎日元気に過ごすために、早寝・早起き・朝ご飯を心がけ、充実した夏休みを過ごしてください。

2学期、元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています。

あれ? どうして元気が出ないのかな?



どうして元気が出ないのかな?



夏 休みも、早寝早起きが大切。まずは、学校に行く日と同じ時間に起きてみよう。



どうして元気が出ないのかな?



朝 ごはんは1日のパワーのもと。ヨーグルトや果物など、食べやすいものから始めてみよう。



どうして元気が出ないのかな?



ク ラクラするのは、熱中症になっているサインかも。こまめな休憩と水分補給を忘れずに。



1学期の「健康診断結果のお知らせ」を配布します。

みなさんが1学期に受けた健康診断の結果がのっています。もらった健康診断結果を確認しましょう。もし視力が落ちていたり、むし歯がある人は、これ以上悪くならないように、テレビやゲーム、スマホなどの時間を決める、歯みがきをていねいにするなど、予防を心がけてください。



また、治療が必要で、受診が出来ていない人は夏休み中に済ませるようにしてください。

— 保護者の皆様へ —

☆書類の入力の都合上、以下の2点についてご理解ください。

①検尿(蛋白・潜血)で(±)と記載しているお子様も、「異常なし」の判定です。

②耳鼻科健康診断(1・3・5年生)では、耳垢栓塞A、耳垢栓塞Bなど「A」

「B」に分けて(A・Bの児童のみ) お知らせしています。Aは要受診、Bはご家庭で経過観察し症状が出てきた場合は受診となっています。今回のお知らせでは、「A」の場合のみ記載し、「B」は記載していません。

1学期、皆さんが健康に過ごせたことを嬉しく思っています。2学期も、皆さんが健康で過ごせますよう保健室からサポートさせていただきます。保護者の皆様には、お忙しい中、保健行事等にご協力いただきましてありがとうございました。2学期も引き続きよろしくお願いいたします。



★休み中何もないのが一番ですが、もしもの時の連絡先です

◎ 和歌山県救急医療情報センター

TEL 073-426-1199

救急車を呼ぶほどではなく、かかりつけのお医者さんが不在で、どこに行けばよいか分

からない。こんな時に24時間体制で、最寄りの病院を教えてください。出来ます。

※パソコンや携帯でも病院を探ることが出来ます。

◎子ども救急相談ダイヤル

携帯やプッシュ回線から#8000、

ダイヤル回線・IP電話は073-431-8000

夜、子どもが急病になったとき、すぐに病院に行った方がいいのか、それとも翌朝まで

様子を見て大丈夫なのか、看護師(必要に応じて医師)が相談にのってくれます。

毎日 19:00～23:00

◎ 和歌山市夜間・休日応急診療センター

TEL 073-425-8181

(和歌山市吹上5丁目2番15号)

診療科目:内科・小児科・耳鼻咽喉科・歯科

※受診前に受付時間等必ず確認の上、

受診してください。