

すくすくきざきっこ

れいわ ねん がつごう
令和7年 7月号



おうちの人と一緒に読みましょう。

きざきしょうがっこう ほけんしつ
木崎小学校 保健室

健康診断の結果が届いたら早めに受診しましょう

今年度の健康診断が無事に終了いたしました。問診票やアンケート、検体など、提出物がたくさんありましたが、ご理解とご協力をありがとうございました。

健康診断の結果は、異常の疑いや受診のすすめなどのお知らせがあるときのみ、配付しています。お知らせが届いたら、早めに受診をお願いいたします。

特に、むし歯は自然には治りません。永久歯のむし歯はもちろん心配ですが、乳歯のむし歯を「そのうち抜けるから」と放置してしまうと、後に待っている永久歯にも影響が出る場合があります。必ず受診をしましょう。



受診後、医療機関に記入してもらったお知らせを学校に提出してください。なお、お知らせを受け取る前に受診が済んでいる場合、その旨をご家庭で書き添えて提出してください。よろしく願いいたします。



まだまだ暑い日が続きます・・・

熱中症の原因は
3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなると、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう