



平成 30 年 6 月 25 日  
 あつぎしりつきたしょうがっこうほけんしつ  
 厚木市立北小学校保健室

# 本日、健康手帳を配付しました！

本日、1人ひとりへ健康手帳（緑色の冊子）を配りました。今年度実施した健康診断の結果を記載しています。お子さんと一緒にご確認ください。  
 記載内容を確認できましたら、「保護者印」欄に捺印の上、学級担任へ提出をお願いします。

提出しめきり日：7月10日（火）

【確認するページ】

	健康診断の結果	歯科検診の結果
1年	2ページ目	18ページ目
2年	2ページ目	17ページ目
3年	2ページ目	16ページ目
4～6年	3ページ目	17ページ目

※同じ学年でも、使用している健康手帳によってはページが異なる場合があります。

## 【捺印する場所】

＜健康診断の結果＞

＜歯科検診の結果＞

学年	1ねん
しんちょう	cm
たいじゅう	kg
そのほかのびょうき	
びこう	
保護者印	○

こうもく		1ねん	
		5/24	
はならび...	...		
そのほか	...		
保護者印		○	

ココに印を押す

# なつほんばん ねっちゅうしょう ちゅうい そろそろ夏本番！熱中症にご注意を

梅雨が明けると、夏も本番です。暑い季節は、屋内・屋外問わず熱中症になる危険があります。熱中症から自分を守るために、日頃から次のようなことに気をつけて過ごしましょう。また、保健室前の掲示板にも暑い季節としようずにつきあうための方法を掲載しています。あわせて確認してみてくださいね。

## はや はや たいおう ねっちゅうしょう よぼう 早め早めの対応で、熱中症を予防しよう！



かわ まえ すいぶんほきゆう  
のどが渇く前に水分補給



つか かん まえ きゆうけい  
疲れたと感じる前に休憩

## ひごろ たいちようかんり たいせつ こんなときはようちゅうい ねっちゅうしょう 日頃の体調管理が大切 こんなときは要注意・熱中症



あさごはん た  
朝ごはんを食べていない



はつねつ げり たいちよう  
発熱や下痢など体調



ねぶそく  
寝不足

## ねっちゅうしょう じぶん まも じつこう 熱中症から自分を守るために実行したいこと



すいみん えいよう うんどう きそくだ  
睡眠・栄養・運動、規則正し  
い生活習慣で体力をつける



たくさん汗をかいたら  
水分だけでなく塩分も補給



むりをしな  
無理をしない  
30分に1回は休憩を取る

### ねっちゅうしょうたいさく ぷっく ぱいふ 「熱中症対策BOOK」を配付しました

お子さん1人に1冊、熱中症対策ブックを配付しました。水分補給の大切さや暑さ対策、熱中症の症状などについてイラストを交えてわかりやすく掲載されています。ぜひお子さんと一緒に読み、夏の熱中症対策について話をしてください。

