

ほけんだより

令和 5年 6月15日

伊勢崎市立あずま小学校

梅雨入り

梅雨入りから梅雨明けまでに、例年約一ヶ月以上かかります。
ジメジメして、気持ちもスッキリしません。・・・だからこそ、
楽しいことを考えたりして、元気をふるいおこしましょう。



受診のおすすめについて

定期健康診断が行われています。その結果、治療や検査が必要な場合は、「受診の
おすすめ」をお渡ししています。

時間のかかる検査もありますが、夏休み前までには配布する予定です。

夏休み中に、検査や治療を済ませてください。

中には、予約が必要な検査・治療等もあります。



今元気でも、体の中のことは分かりません。特に、尿検査や心臓検査、歯科検査等
の結果で「受診のおすすめ」が届いたら、必ず、夏休み中に専門医を受診してくださ
い。

夏休み明けに、受診が進んでいるか伺います。

朝一杯の味噌汁で、熱中症予防

この時期は、熱中症が心配されますが、どう気を付けたら良いでしょう。
熱中症は、高温多湿無風状態の時間が一番心配です。いわゆる蒸し暑いジメジメした日
に、水分不足・朝食抜き・睡眠不足で、気分が悪くなったり、頭痛がしたりします。
また、汗をかくので、汗の成分（塩分）を補うと、早く回復します。
その後、症状が重いときは、病院を受診しましょう。



朝一杯の味噌汁を飲む（塩分補給）ことで、熱中症の予防になります。



楽しい毎日は挨拶から

あずま小学校では、約550名のお友だちがいます。

“楽しい毎日は挨拶から”を忘れずに、仲良くすごしましょう。



	朝の挨拶	お礼のことば	別れの挨拶
日本語	おはようございます	ありがとうございました	さようなら
英語	グッドモーニング	サンキュー	グッバイ
ポルトガル語	ボン シア	オブリガード	アデウス
スペイン語	ブエノス ディアス	グラシアス	アスタルエゴ
ベトナム語	シン チャウ ブオ シャン	シン カムウオン	タ ビット

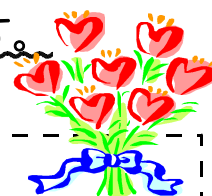
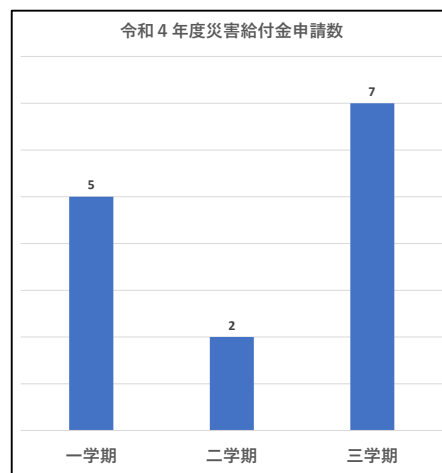
大きなけがの予防

昨年度の日本スポーツ振興センター災害給付金申請数（大きなけがの目安）は14件でした。

今年度は、落ち着いて学校生活を送り、大きなけがをする児童が少ないことを願っています。

それには、早く寝て（十分な睡眠）、スッキリと起き、朝ご飯を食べて落ち着いて学校へ来ることが大切です。

このように家庭生活と学校生活は深い結びつきがあります。



Kさん ありがとう

その日は、天候の影響か、短時間に数名の児童が、目のかゆみを訴えて保健室にきました。保健室では氷水で冷やして様子を見てもらいました。

その後、6年生の男子が再び来室して、「氷水のビニール袋と中の水を捨て片付けました。」「目のかゆみも治りました。」「ありがとうございました。」「とお礼に来てくれました。丁寧に挨拶してもらい「こちらこそ、ありがとう。」「と返事をしました。