



ひがしっ子

すくすくだより

7月



2023.7.19 常磐東小学校保健室

いよいよ夏休みが始まります。健康や安全に気をつけ、元気いっぱい
で充実した夏休みを過ごしてくださいね。



7月の保健目標

「夏を元気に過ごそう」

もうすぐ夏休み!

けんこうな生活のために

休み中も早ね・
早起きをつづける



冷たいものの
とりすぎに注意



3度の食事をしっかり、
おやつはひかえめ



クーラーのきいた部屋に
こもらない



汗をかいたら
こまめにふく・着がえる



おてつだいや運動で
からだを動かす



ねっちゅうしょう き かつどう 熱中症に気をつけて活動しましょう

下駄箱には、その日の「熱中症注意レベル」が掲示してあります。「今日はレベル3だね。」「朝からレベル4だから、かなり暑いね。」と、外に遊びに行く前に確認してくれていました。2学期も熱中症が心配な間は測定を続けますので、確認して、水分をとるタイミングや遊ぶ場所、活動内容を考えてくださいね。

夏休みの間も、熱中症に気をつけて過ごしてください。

熱中症 注意レベル

気候(目安)	熱中症危険度	熱中症予防対策
35℃以上	レベル5	運動の中止
31-35℃	レベル4	運動の中止 (暑い場所を避ける)
28-31℃	レベル3	注意 (長時間にわたる)
24-28℃	レベル2	注意 (長時間にわたる)
24℃未満	レベル1	注意 (長時間にわたる)

なが 長ほうかの前



夏の健康 **○** **×** クイズ

○か×で
こたえよう！

暑い夏を元気にすごすためのポイントをチェック！



水分ほきゅう

水やお茶より清涼飲料水（ジュース）やスポーツドリンクを多く飲んで、糖分や栄養分を取り入れることが大切。

冷たいもの

そうめん、サラダ、アイスクリーム…冷たいものをたくさんとってからだを冷やすと涼しく感じられて、快適にすごせる。



プール

水の中は冷たくて気持ちがいい一方で体力を使うため、こまめに休けいをとるなど、体調に気をつける必要がある。

【クイズのこたえ】

水分ほきゅう…×（糖分のとりすぎは夏バテのもと）

冷たいもの…×（おなかをこわしやすい）

プール…○

ぜんもんせいかい
全問正解できたかな？

保護者の皆様へ

定期健康診断後の受診について

定期健康診断後に、必要な子には治療カードをお渡ししました。さっそく病院を受診して、治療カードを学校に提出いただいたご家庭もありました。ご協力ありがとうございます。まだ治療がお済みでない場合は、ぜひ夏休みを利用して受診していただきますようお願いいたします。

「夏休み健康カード」について

7月21日（金）～27日（木）の1週間、「夏休み健康カード」に取り組みます。サイン等お手数をおかけしますが、お子さんが健康的な生活習慣を身につけられるよう、ご協力よろしくようお願いいたします。

