



2023.7.19 常磐東小学校保健室

いよいようですが出まります。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



クーラーのきいた部屋に こもらない



冷たいものの とりすぎに注意



デンタイプ デンタ ディスティック ディスタ できまめにふく・着がえる



3 度の食事をしっかり、 おやつはひかえめ



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 かっとう 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でき続けますので、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。



夏の健康〇メクイズ

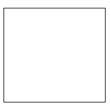
繋い夏を元気にすごすためのポイントをチェック!

○か×で こたえよう!



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。

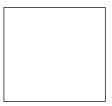






プール

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…× (糖分のとりすぎは愛バテのもと) 冷たいもの…× (おなかをこわしやすい) プール…O

せんもんせいかい 全問正解できたかな?



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) \sim 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、ご協力よろしくお願いいたします。