



ほけんだより

常磐南小学校
保健室 7がっ

おうちの人と
一緒に読んでね



7月に入り、危険なほど暑くなる日がきたり、じめじめ蒸し暑くなる日がきたり、体調を崩しやすい毎日が続いていますが、ときなんのみんなは、元気に過ごせていますか？

今月で一学期は終わりですね。もうすぐ、みんなが楽しみにしている夏休みがきます。それと同時に、毎日暑い日が続きますので、規則正しい生活をして体調管理をしっかりとしましょう。

夏の健康 ○×クイズ

暑い夏を元気に過ごすためのポイントをチェック！



エアコン

エアコンで風に長い時間あたって、できるだけからだを冷やしておく、暑さにたえられないようになり、熱中症も予防できる。

日焼け

日焼けは「やけど」と同じ。帽子や長そでの服、日焼け止めなどでなるべく焼けないようにするほうがよい。



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、快適に過ごせる。



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。

それぞれの項目について
○か×かを、この表に
記入してみよう!!



エアコン	
日焼け	
水分ほきゅう	
冷たいもの	
プール	

こたえはここを見てね。

〔こたえ〕 エアコン…×（暑さに弱くなる） / 日焼け…○ / 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…○

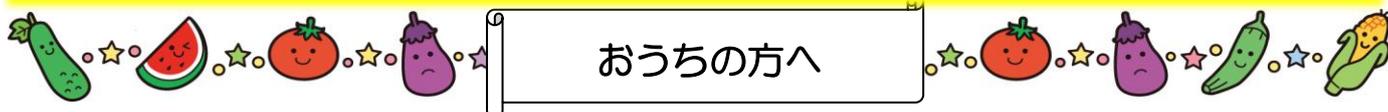


ワクワク・ドキドキしよう

夏休みは、どうぞごしますか？ せっかくの長いお休みだから、興味のあることや好きなことをトコトン追求してみてもどうでしょうか。運動したり、楽器を弾いたり、読書をしたり、何かに夢中になって心がワクワク・ドキドキすると、きっと毎



日が楽しく、充実するはず。すると、「こんなに集中できた！」「今までできなかったことができるようになった！」と自分でもビックリする成果があるかも!? さあ、ワクワク・ドキドキの日々を楽しみ、新しい自分に出会いましょう！



おうちの方へ

7月に入り、蒸し暑い日が続いています。学校では、連日、熱中症に十分注意するよう、呼びかけを行っています。また、教室ではエアコンを使用し、室内の温度管理を行っています。中には、エアコンの風が直接当たり、寒いと感じる子もいるようです。それぞれが感じる体感温度には差があります。寒さを感じた時に、自身で、体温調節ができるように、カーディガンなど上着を一枚持たせていただければと思います。



「メディアコントロールチャレンジ」& 「すっきり!生活チャレンジカード」について

1学期は、ときなんホスピタル企画のメディアコントロールチャレンジを7月8日(月)～7月12日(金)の期間に実施します。今後も、生活習慣を整えるための活動を実施していきたいと思います。保護者の方の声かけで、子どもの意識がとても高まりますので、ご協力よろしくお願いします。

定期健康診断について

今年度の定期健康診断実施にあたり、ご理解・ご協力をいただき、誠にありがとうございました。健康診断の結果から、医療機関での、受診・検査が必要とされたお子さんには、「受診のお知らせ」をお渡ししています。早期発見・早期治療はもちろん、日々の生活を充実させるためにも、できるだけ早めに受診していただき、受診結果を学校へご提出ください。(※学校健康診断は、病気・異常の疑いのあるものをふるい分ける『スクリーニング』のため、最終的には問題ないと診断される場合もあります。)なお、健康診断やその結果に限らず、お子さんの心身の健康、発育発達などについて気になることなどがありましたら、学校・保健室まで、いつでもお気軽にご相談ください。

