



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



せんげつ なか つめ かぜ はださむ ひ
先月の半ばから、冷たい風で肌寒くなる日がきたり、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、みんなは、げんき す
元気に過ごせていますか？

いよいよ7月に入りました。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。今年の夏も、厳しい暑さになりそうです。熱中症対策を忘れずに、きそくただいせいかつ
規則正しい生活をして体調管理をしっかりしましょう。

夏の健康〇×クイズ

あつ なつ げん き
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と、暑さにたえられるようになり、ねっちゅうしょう よぼう
熱中症も予防できる。

日焼け

ひや
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

みず 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。

つめ

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

みず なか つめ
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

〇か×かを、この表に
きにゅう
記入してみよう!!



エアコン	
ひや 日焼け	
すいぶん 水分ほきゅう	
つめ 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…〇／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…〇



ワクワク・ドキドキしよう

さいきん なに つよ きょうみ かんどう
最近、何かに強い興味がわいたり、感動したりしたことはあ
りますか？ ワクワク・ドキドキして心が動く、脳にも素晴
らしい影響があるとされています。「もっと知りたい」「もっ
と試してみたい」という好奇心や探求心が刺激されることが、
ものごとを深く大きく考える力を育てることにつながるのです。
夏休みは、好奇心や探求心を深掘りするチャンスです。読書
したり、虫の観察をしたり、(熱中症に気をつけながら)スポー
ツに打ち込んだり、好きなことをして、どんどん成長していく
自分自身に驚き(!)、それを楽しみましょう。



おうちの方へ



梅雨に入り、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が、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。



「すっきり！生活チャレンジカード」について

今学期は、6月29日(月)～7月3日(金)の期間に行いました。今後も学期に1回実施していきたいと思います。保護者の方の声掛けで、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。

