

ほけんだより 7月

令和元年7月10日 上里東小保健室

まもなく、待ちに待った夏休みです。今からいろいろな計画をたてて、楽しみにしていることと思います。暑さに負けず元気にすごして、楽しい夏休みの思い出を作ってください。

夏を健康で安全に過ごそう

- 

早ね早起きをして、朝ごはんを必ず食べ、規則正しい生活をしよう。
- 

冷たいものとりすぎや食べすぎにも注意し、食べたら歯をみがこう。
- 

食事の前や外から帰った後は、せっけんで手を洗い、うがいをしよう。
- 

テレビやゲーム、おやつは時間を決めて。目や歯を大切にしよう。
- 

外へ出るときは、ぼうしをかぶり、水分を時々とり、熱中症に気をつけよう。
- 

むし歯など病気のある人は、夏休み中に必ず受診して2学期に備えよう。

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防するために...

運動するときは涼しい時間帯を選び、こまめに休けいをとる



十分に水分補給をする(運動前・運動中・運動後) 汗で失われた塩分を補給する(スポーツドリンクなどで)



屋外ではぼうしをかぶって直射日光をさける



体調が悪いときは無理に運動をしない



夏休みに病気の治療をしましょう

健康診断でみつかった病気の治療は終わっていますか。体に異常があると、勉強や運動に影響がでてきます。特に、むし歯は放っておいても治りません。治療の回数が多くなる場合もあるので、夏休みを利用して治療に行きましょう。



1学期に予定されていた、健康診断は全て終了しました。ご協力ありがとうございました。健康診断の結果は各自の「健康カード」にてお知らせしましたので、ご確認ください。また各学期の発育測定後にも持ち帰りますので、確認後、押印し担任へ提出してください。「健康カード」は6年間使用します。大切にしてください。



*** 2学期に元気に会いましょう！**