

梅雨らしい日が続いていますね。







7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみたりするのもいいかもしれませんね。もうすぐ始まる夏休みは、いろいろなことに挑戦できるよい機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるようにしましょう。



7・8月の保健目標

暑さに負けない元気な体をつくろう

熱中症を防ぐには…

 <p>睡眠を十分にとる</p>	 <p>3食バランスよく食べる</p>	 <p>こまめに水分補給をする</p>
 <p>ゆとりある風通しのよい服装をする (黒っぽい服は熱を集めやすいので、なるべく避ける)</p>	 <p>時々、日影や涼しい所で休憩する</p>	 <p>帽子をかぶる</p>

特にキーポイントとなるのは…

睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に、暑い日には体力を消耗するので、普段から十分に睡眠をとるようにしましょう。

朝ごはん

朝ごはんを必ず食べましょう。熱中症予防に必要な水分や塩分のどちらも補えるおみそ汁がおすすめです。



休憩と水分補給

外で運動するときは、30分に1回は涼しい場所で休憩しましょう。たくさん汗をかくときは、塩分が入ったスポーツドリンクを飲みましょう。

裏面もあります

定期健康診断がすべて終わりました



後日、成長の記録や検診・検査結果を記載した「健康カード」をお渡しします。結果を見られたら、押印して学校に提出してください。

なお、治療や検査が必要なお子さんには、「治療カード」を渡しています。普段は忙しくてなかなか治療に行けない人も、ぜひこの夏休みを利用して治療を終えるようにしてください。しっかり治して2学期を元気に迎えたいですね。

保健室より、体操服寄贈のお願い

ご家庭で不要になった低学年用の半袖体操服、短パンを譲ってください。譲っていただける方がおられましたら、お子さんを通じて学校に持ってきていただくか、直接学校まで届けてくださるとありがたいです。ご協力よろしく申し上げます。



夏を元気に過ごすコツ

いよいよ長い夏休みが始まります。夏を元気に過ごし、2学期のスタートを気持ちよく切れるように、生活の仕方に気を付けて、楽しい夏休みを過ごしましょう。

<p>すいみんリズムをくずさない 早寝早起きをすると、朝から元気に過ごせます。</p>	<p>冷たい物を食べ過ぎない 冷たい物ばかりを食べていると、夏バテしやすくなります。</p>	<p>冷房の設定温度に気を付ける 設定温度が低くなり過ぎないように注意しましょう。</p>
<p>ゲーム・ネットは時間を決める</p>	<p>水遊びは大人と一緒にする 子供だけの水遊びはとても危険です。必ず大人と行きましょう。</p>	<p>悪いことへの誘惑に注意する 飲酒や喫煙は絶対にしてはいけません。</p>

7月の保健行事



検査項目	実施日	対象学年	備考
立山登山臨時健康診断	10日(月)	6年	半袖体操服、短パンを着用してくる。