

ほけんだより 7月

2021年7月
南第二小学校
ほけんしつ

もうすぐ待ちに待った夏休みですね。学校がお休みだからといって、ダラダラすごしているとあつという間に2学期がはじまってしまいます。

充実した夏休みをすごすために、生活リズムを整えておきましょうね。

また、暑い日が続きます。外に出るときは必ずぼうしをかぶり、こまめに水分をとるようにしましょう。始業式、みなさんが元気に登校する姿をたのしみにしています。



7月の保健目標は...

「**熱中症にならないように水分補給をしよう**」



「熱中症」ってなに??

「熱中症」とは、高い気温や湿度の環境下に長い時間いたときに、体内の水分や塩分が不足することで、体温が調節できなくなる病気です。めまい・頭痛・吐き気など、からだの様子がちがうと感じたときはすずしい場所へ移動し、水分や塩分を取るようにしましょう。

熱中症から自分を守るために実行したいこと



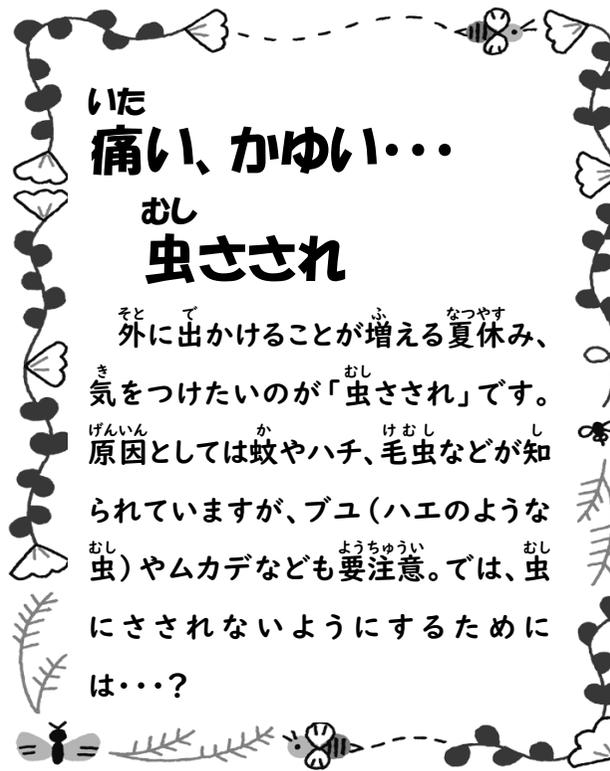
睡眠・栄養・運動、規則正しい生活習慣で体力をつける



たくさん汗をかいたら水分だけでなく塩分も補給



無理をしない30分に1回は休憩を取る



いた痛い、かゆい...

虫さされ

外に出かけるが増える夏休み、気をつけたいのが「虫さされ」です。原因としては蚊やハチ、毛虫などが知られていますが、ブユ(ハエのような虫)やムカデなども要注意。では、虫にさされないようにするためには...?

虫にさされないために!!

- 黒い服をさせ、ぼうしをかぶる (黒い色はハチのこうげきを受けやすいとされています。)
- 長そで+長ズボンで肌を出さない
- 虫よけスプレーや蚊取り線香を使う

正しいアルコール消毒の使い方



保護者のみなさまへ

けんこうのきろくについて

保健関係書類の記入等、健康診断の実施にご協力いただきありがとうございます。けんこうのきろくをお渡しします。1学期の健康診断結果を記入しています。確認していただき、7月20日終業式までに担任まで返却ください。(サインや押印は不要です。)

所見がある場合や要受診の場合は、個別に「結果のお知らせ」を配付しております。

結果のお知らせは、ご家庭での健康管理にお役立てください。

🍉 なつやすみもけんこうに! 🍉

な おしておこう
調子や具合のよ
くないところ



むし歯などは、この
やすみを使ってちりよ
うをすませよう。

つ めたいもの
あつさりしたもの
ばかり食べてない?



一日3食、いろいろな
食品でバランスよく栄
養をとろう。

や りすぎ注意!
ゲームやネットは
時間を決めて



すいみん不足やうん
どう不足にならない
ようにしよう。

す いぶんを
こまめにとって
熱中症予防



汗をいっぱいかいた
ときには塩分も一緒
にとろう。

み ださない
生活リズムは
いつもどおりで



やすみの間も、はやね
・はやおきを心がけ
よう。