

ほけんだより

令和3年7月19日 No.5

川本北小学校 保健室

もうすぐ夏休み！

いよいよみなさんが楽しみにしていた夏休みがはじまります。健康や安全に気を付けて楽しい夏休みを過ごせるとよいですね。



2学期、元気な姿で会えるのを楽しみにしています。



夏休みも健康で安全な生活を送りましょう！

な なんとでもたべよう。すききらい。ゼロをめざせ！

つ つめたいものを食べすぎると、おなかがおなかピンチ！

や やすみの日も早ね早起き。すいみんぶそくは夏バテのもと

す すずしい部屋にこもりきり？ エアコンの使いすぎに注意

み みぢかなことでOK。おてつだいなどで体を動かそう

暑さにまげず、元気にすごそう！



熱中症に注意しましょう！



梅雨が明けると晴れて暑い日が続き、熱中症がおきやすくなります。

これから日差しが強くなり、気温も高くなります。「夏本番だ！」とワクワクしてきますが、外での長時間の活動や高温の室内で起こる熱中症には注意をしましょう。

<熱中症予防のポイント>

●こまめに水分をとる



のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。

●服装にも注意する



汗をよく吸う素材のものを選び、外では帽子をかぶりましょう。

●体調に気をつける



体の具合がよくない時は運動をひかえましょう。

～水分補給をこまめにしましょう～

- いちばん大切なことは、のどがかわく前にこまめに水分をとること
- 起床時、寝る前、入浴前後にコップ1杯の水分をとること
- 運動するときは、30分に1回など水分をとる時間を決めること



～ご家族の方へ～

1学期、健康診断や感染症対策へご協力いただきありがとうございました。感染症対策を続けながらの学校生活でしたが、感染症の大きな流行もなく、安全に学校生活を送ることができました。また、健康診断もすべての検診を予定どおり実施することができました。裏面に今年度の健康診断の結果を掲載しました。健康診断の後、治療等が必要なお子さんに受診のお知らせをお渡ししました。まだ受診されていない場合には、夏休みの間にぜひ受診をしていただければ幸いです。