

8月 保健だより

世矢小学校
第4号
2年8月3日

< 8月の保健目標 >

○ きまりよい生活をしよう。

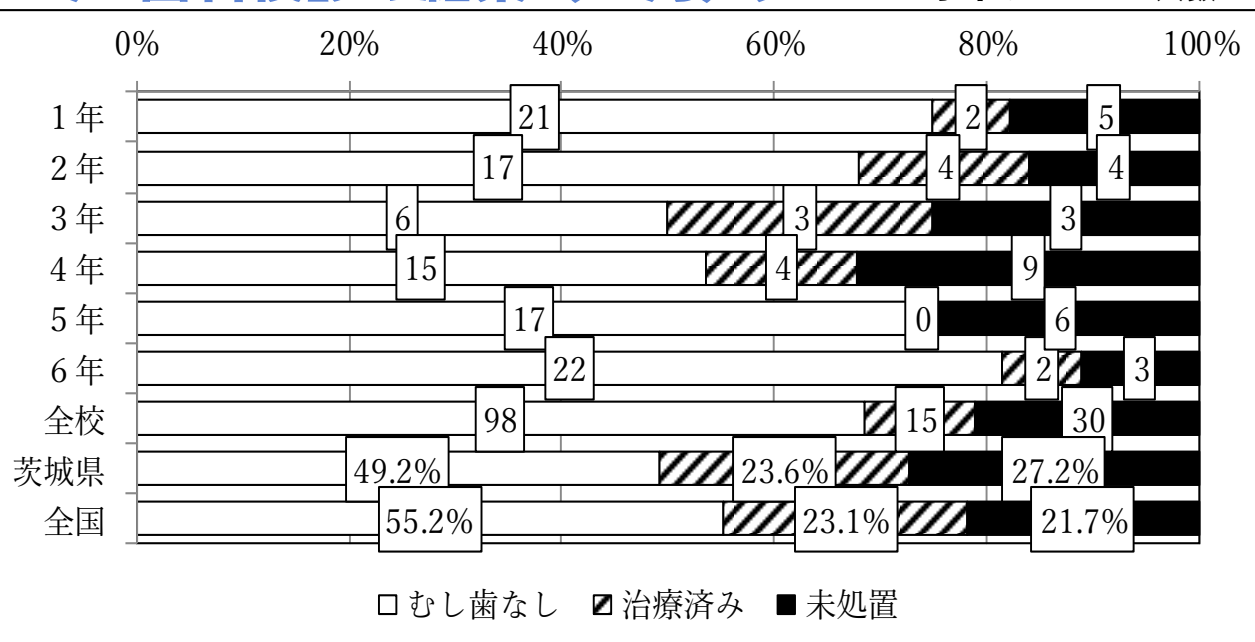


長かった梅雨が、やっとあけました。曇りや雨の日が続いていたため、湿度が高い上に体も十分に動かせず、気持ちも暗くなりがちでした。梅雨が明けて本格的な夏になり、ぐっと気温が高くなりました。今まで以上に、暑さ対策が必要になります。水分補給のための水筒、汗拭きタオルや着替え等を用意していただきたいと思います。

例年と違って今年度は、夏休みが9日間になります。そのため、毎年配付している「夏休み中の健康調査」は配付しません。夏休みが、健康で安全に過ごせるよう学校でも十分指導しますが、夏休み明けに全児童が元気に登校できますよう、よろしくお願いいたします。



< 歯科検診の結果（7月） > ※各学年の□・・・人数



※茨城県、全国・・・令和元年度の結果

「治療済み報告書」が、続々と届いています。感染予防のため、受診は難しいと思いますが、虫歯等がひどくならないうちに受診することをお勧めします。

「心臓検診（1年生）」を実施します！

5月に実施予定だった1年生対象の「心臓検診」を、実施します。全員が実施できますよう、体調を整えておいていただきたく、ご協力をよろしくお願いいたします。

- 日時 8月25日（火） 13：30～
- 場所 本校 保健室

詳細は、文書をご覧ください。

水分をしっかりととりましょう！

「のどがかわいたな」と思った時はすでに遅く、体は脱水を起こし始めています。熱中症を防ぐためにも、こまめに少しずつ水分をとる習慣を付けましょう。

① 朝、起きてすぐ



起きたばかりの体は、軽い脱水症状を起こしています。空腹時に水を飲むことで、便の出もよくなります。

② 遊ぶ前、遊んだ後



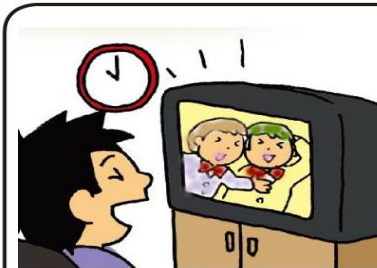
活動の前にコップ1杯の水を飲むと、適度な汗をかい、体温が上がるのを防ぎます。

③ 入浴前、入浴後



入浴中は、大量に汗をかきます。入浴前後の水分補給で、脱水症状を防ぎましょう。

夏休み明けを笑顔でむかえるための「6つの約束」



夜ふかししないで、規則正しい生活を心がけよう。



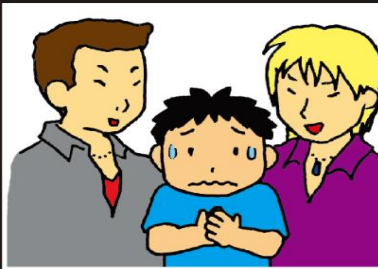
食事はきちんとバランスよく。間食はほどほどに。



クーラーをかけすぎないように、注意しよう。



部屋でごろごろしないで、適度に体を動かそう。



深夜の外出、繁華街への外出はさけよう。



たばこ、酒はさそわれても絶対に断ろう。