

すこやか

黒笹小学校 保健室
R4. 7. 4 第4号

きおん たか ひ つづ つか
気温が高い日が続くと、疲れがたまりやすくなります。「なんだかだるいな」「食欲が
ないよ」「おなかが痛い」「かぜをひいたかも」など、からだの調子をくずしてしまった子
はいませんか？暑い夏を元気に過ごすために、自分の生活をふりかえてみましょう。

かつ ほけんもくひょう なつ けんこう
7月の保健目標 夏を健康にすごそう！

かんが なつ
考えよう！夏のすごしかた



クーラーで冷えた部屋、最高！



冷たいジュースをたくさん飲む！



朝ごはんはいりません…

こんなすごしかたは、夏バテの原因に！



なつ なつ げんき
夏バテにならず夏を元気にすごすには

①運動・遊び・お手伝いなどでからだを動かそう！ ※熱中症には注意！！

②冷たいものの取りすぎは下痢や便秘、食欲不振
の原因になるので要注意。バランスよく朝・昼・晩
しっかり食べようね。

③睡眠のリズムを整えよう。疲れたからだをお
風呂のお湯につかって温めよう。リラックスできて
よく眠れるよ。



ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう！



ねっちゅうしょう
熱中症はどんなときにおきやすい？

きおん しつど たか きゅう あつ かぜ
・気温、湿度が高いとき ・急に暑くなったとき ・風がないとき



ぼうしをかぶる



すいぶんほきゅう
こまめに水分補給



すずしいところ
きゅうけい
で休憩する



すいみん じゅうぶん
睡眠を十分にとる



しょく た
3食バランスよく食べる

保護者のみなさまへ ～健康診断の結果について～

学校での健康診断がすべて終わりました。歯科検診では、おし歯や歯肉炎の疑いの子が少なく、ご家庭でしっかり見てくださっているのだと、大変嬉しく思いました。

健康診断で異常の疑いがあったお子さんには、受診勧告書をお渡ししています。学校医が診察をし、一度病院でしっかり診てもらった方がよいということでお渡しをしています。これから夏休みもありますので、受診や治療を進めていただけるとありがたいです。学校側も受診したのか、受診していないのかを把握したいので、受診しない場合でも、「定期的に通院している」「もう少し様子を見たい」等を受診勧告書に記入していただき、提出して下さると助かります。よろしく願いいたします。

