

ほけんだより 7月

南山城支援学校
保健部 No.5

最近雨の日が増え、ようやく梅雨がやってきました。6月は暑い日が多く、35℃以上の

猛暑日もありました。気温や天気が不安定なときは、体調不良になることがあります。

学校では、風邪や熱によりお休みする人がでてきました。手洗いやうがい、換気等で予防

していきましょう。もうすぐ、待ちに待った夏休み!夏休みを楽しむために、そして病気や熱

中症に負けない体を作るためにも、規則正しい生活を心がけましょう。

病気や熱中症に負けないために・・・



睡眠には、つかれをとる、体温を調節するなどの役目があります。脳や体がつかれた状態だと、体調不良の原因にもなります。

汗が口に入るとしょっぱい味がしますね。これは、汗に塩分が入っているからです。睡眠中も汗をかくため朝ごはんでは塩分チャージ!



運動中は、15分に1回が目安。のどが乾く前に飲みましょう。がぶ飲みするとおなか(胃腸)がしんどくなるため注意。



エアコンでは、新しい空気を入れることはできません。換気をするときは、窓やドア等の2か所を開けるとよいです。



夏の日差しはとても強いですが。外では、なるべく日陰に入り、帽子や日傘を使って暑さから体を守りましょう。



7月4日(木)、5日(金) 発育測定(個別)
7月8日(月) 側弯検診(未検査者)

7月の予定



保護者の方へ

健康診断結果について

4月～6月にかけての定期健康診断が終わりました。受診が必要な場合は個別にお知らせをしていますが、結果をまとめた「定期健康診断結果のお知らせ」を全員に配付予定です(学期末)。

未受診の場合は、夏休みを利用して早めの受診をお願いします。受診が必要でない場合も、結果よりお子さまの成長を御確認いただき、日々の健康管理について一緒に考えるきっかけにいただければ幸いです。

