

ほけだより 7月

令和4年7月20日（水）

大宮南小学校 保健室



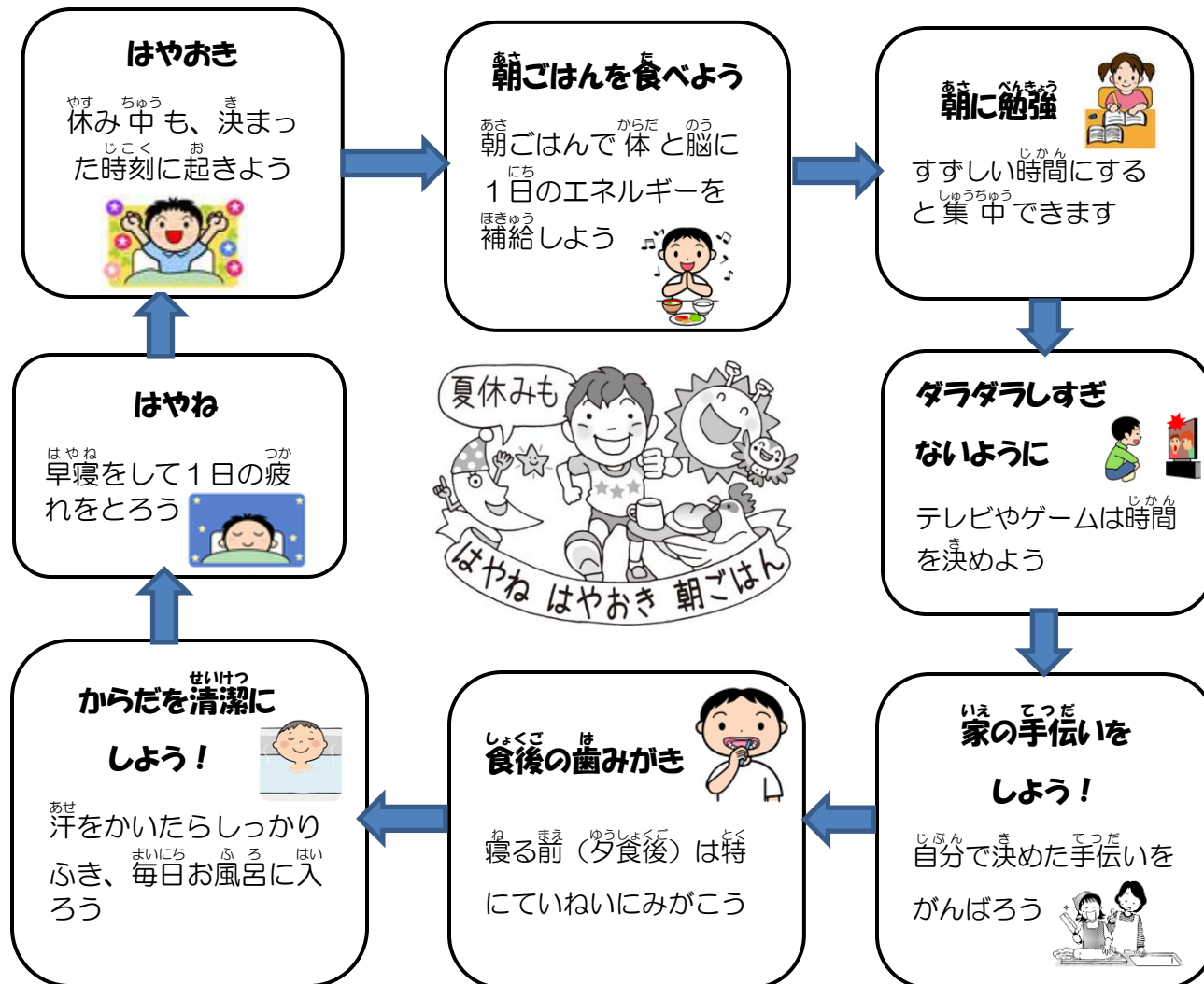
夏休みがはじまります！



いよいよ、みなさんが楽しみにしていた夏休みが始まります。暑い日が続いているので、出かける時は水筒を持ち、こまめに水分補給をしましょう。帽子や汗ふきタオルもあるといいですね。熱中症に気を付けて、元気に夏を過ごしてほしいと思います。また、感染症対策も引き続き行いましょう。基本の手洗いや、食事・睡眠を十分とり、ウイルスに負けない体をつくりましょう。



夏休みも、規則正しい生活リズム☆



「夏休み生活がんばり表」について

◇夏休みの生活目標を決めて、生活がんばり表の記入をしましょう。休み中は、生活リズムが崩れやすくなりますが、暑い夏を元気に過ごすためには、決まったサイクルで過ごすことがポイントです！

◇休み中も検温をしましょう。毎日体調をチェックすることで、変化に気づきやすくなります。

健康観察をしよう！

- ・熱は高くないか
- ・咳やのどの痛み
- ・腹痛、頭痛
- ・下痢、吐き気
- ・体のだるさ

※8日の登校日、29日の始業式に学校へ持ってきてみましょう。

※8・9月の検温表は、2学期始業式に渡します。



水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いっしょに水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

保護者の方へ

「けんこうのきろく」をご覧ください

1学期の健康診断と体力テストの記録として「けんこうのきろく」をお渡ししますので、ご確認ください。それぞれの検診後にも、結果をお返ししています。夏休み中に病院受診されたら、受診報告書の提出をお願いします。

