

ほけんだより 7月

令和5年7月19日（水） 大宮南小学校 保健室

もうすぐ、夏休みです！

いよいよ、夏休みが始まります。計画を立て、充実した夏休みになるとよいですね。暑い日が続くので、こまめに水分補給をして熱中症に気をつけましょう。また、休み中も早寝早起きをして、1日元気に過ごしましょう。



熱中症に気をつけよう☀️

熱中症の症状

めまいや頭痛



体が熱い



吐き気



いつもと体の様子がちがうなと思ったら、周りにいる大人に伝えましょう！

熱中症予防のポイント

こまめに水分をとる



ぼうしをかぶる



十分な睡眠



風通しのよい服を着る



バランスのよい食事



「夏休み生活がんばり表」について

夏休み中の前半と後半、夏休み生活がんばり表の記入をしましょう。生活目標を決めて、メリハリのある生活にすることで、体の調子も整います。特に、テレビやゲームの時間が守れない人が多いですが、おうちの人と相談をして、時間を守れるようにしたいですね。

※8月8日（火）の登校日に、一度持ってきてきましょう。

ふりかえりを書いて、28日（月）の始業式に持ってきてきましょう。



夏バテに注意です！

いくつ当てはまるかな？

- 食事は麺類や菓子パンで済ませることが多い
- 冷たいジュースをよく飲む
- 冷房で部屋をキンキンに冷やしている
- 1日中ごろごろスマホを見たり、ゲームをしている
- ほとんど運動しない
- お風呂はシャワーだけで済ませる
- つい夜ふかしをしてしまう

チェックがたくさんついた人ほど
夏バテの危険 **大!**

夏バテ予防の基本は、規則正しい生活

リズム、栄養バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動です。

冷房の設定温度も下げすぎないようにしましょう。



「けんこうのきろく」をご覧ください

保護者の方へ

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ましたら、受診報告書の提出をお願いします。

