

ほけんだより 7月

令和4年7月19日 京丹後市立吉野小学校

いよいよ夏休みが始まりますね。新型コロナウイルスの感染が広がっているため、今年の夏もマスクをする、クーラーをかけていても換気をするなどの感染対策を意識した過ごし方になると思いますが、水分補給をしっかりと熱中症にも気を付けましょう。夏休みも、規則正しい生活をして2学期も元気に学校に来てください。

コロナに負けない!

マスクをはずせる距離を保とう!



SOCIAL DISTANCE

涼感グッズ フル活用!

暑さに負けない!

いつも以上に水分補給!



のどがかわいたと感じる前に!

無理しない!



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。

いつもより 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ると、のどの渴きに気づきにくいので、注意が必要です。

げんきに、けんこうに！

もうすぐなつやすみ

も もうすませた？
歯のちりようは
お早めに



う うみでも山でも、
日やけに注意



す スマホ・ケータイは
おうちのひとと使おう



ぐ グッドモーニング！
休み中でも
早ね早起き



な なんども
おさらいしよう
熱中症予防



つ つめたい食べ物、
飲みものは
ひかえめに



す すずしい時間を
うまく使って
勉強・運動



み みずべはケン！
子どもだけで
行かないで！



や やさいを
とっていますか？
夏野菜もおすすすめ！



「時計」の時間が ずれないように

夏休み。次の日も休みだからと
いって、「早く寝なくていいよね！」
「早起しなくてもいいよね」と
思っている人へ！ 夜ふかしや朝
寝坊を続けると、からだの中にあ
り、生活のリズムを整える「体内
時計」がずれてしまいます。すると、
学校が始まってからも早く寝られ
ず、早起しにくくなるのです。
ずれた体内時計は太陽の光を浴び
ることでどりますが、ずれない
ように、学校があるときと同じ生
活リズムを心がけてくださいね。

保護者の方へ

「けんこうのきろく」を配布しまし
た。1 学期の健康診断の結果を載せて
います。学校に返却の必要はありませ
ん。

また、体力テストについて、新型コロ
ナウイルス感染拡大防止のため、一部
未実施の項目があります。そのため、空
欄になっていますが、ご了承ください。

治療や受診が必要なお子さんにつ
きましては、夏休みを利用して専門医に
かかられますようお勧めします。受診
後は「受診報告書」にて学校にお知らせ
いただきますよう、よろしくお願いし
ます。