

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きてください。

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



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、よろしくお願いいたします。