

ほけんだより

2023. 7. 19 No.5
岐阜市立黒野小学校 保健室



7月の保健目標
暑さに負けないからだをつくろう

なつ やす み ころ す 夏休みを健康に過ごしましょう。



なかなかできない治療を今こそ

「受診のおすすめをもらったけど、まだ病院に行っていない」という人は、夏休みが治療のチャンス。健康な体で新学期をスタートしましょう！



冷たいものはほどほどに

暑いからと、そうめんやアイスクリームばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏って夏バテに。3食、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

なつやすみの約束

やりすぎない ネット・ゲーム

ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足に。「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間を作りましょう。



乱さない 生活リズム

学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも欠かさずに！



水分補給はこまめに

暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れてしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分をとりましょう。



長い夏休みに入ります。

規則正しい生活をし、健康に気をつけて、楽しい夏休みにしましょう。

また、9月に元気に会いましょうね。みんなの笑顔を待っています。

みなさんとお家の方へ



- ◆ 「〇〇健康診断結果のお知らせ」
「〇〇検査結果のお知らせ」

医療機関受診のお願い

健康診断の結果、お知らせをお渡ししてあります。すでに受診や相談などを済ませ、受診報告書が続々と保健室に届いています。早めの受診等ありがたく思っています。

受診が必要でまだお済でないお子さんは、この夏休みの間にぜひ治療してください。

- ◆ 笑顔いっぱい過ごせましたか。
みんなが『しあわせ』になるために
考えて行動できましたか。

4月から約3か月がたちました。一度、自分の生活を振り返ってみましょう。

けがに気をつけて過ごせましたか。

体調は崩しませんでしたか。

防げるけがや体調不良もあると思います。けがや体調を崩すことが多かった人は、落ち着いた生活でけがに注意したり、生活習慣を改善したりして減らしていけるとよいですね。

- ◆ 規則正しい生活を。

9月学校が始まっても、まだまだ厳しい暑さが予想されます。熱中症、そして生活のリズムが乱れることによる体調不良などが心配されます。

よいスタートがきれるよう、規則正しい生活をしましょう。また、冷房の部屋ばかりで過ごすのではなく、暑さにも慣れておくようにしましょう。

生活リズム点検予告：9月4日(月)～8日(金)