

7月のほけんごより

唐津市立名護屋小学校 保健室 2022.7.4(月)

例年より早い梅雨明けで、真夏のような暑い日が続いています。熱中症に注意が必要

です。水分補給や体調管理に気をつけながら、元気に夏を過ごしてほしいです。



名護屋小 熱中症予防対策

①「お茶」プラス経口補水液、スポーツドリンクを持ってくる。



麦茶にプラス、スポーツドリンク、経口補水液を各自持って来ても良い。
※スポーツドリンクは、6月から運動会まで持って来ていいです。

手作り経口補水液

(水 500ml+砂糖大さじ 2 杯+塩小さじ 4 分の 1 +レモン果汁少々)
(※水筒と凍らせたペットボトル等工夫が必要。保健室に救護用の準備はあります。)

②「生活・健康チェック表」毎日チェックする。

新型コロナ対応の為、チェック表を毎日担任に出すようになっていきます。チェックをお願いします。早期発見につながります。

③「帽子」は必ず持参する。(6月~9月)



熱中症予防の為、忘れたら昼休み外に出て遊ばせん。体操帽子でも可。

④「早寝早起き朝ごはん」 体のベースを作ってから登校する。

⑤「マスクの着用」について

運動中、外での活動中は、距離を取りマスクを外す。登下校中もマスクを外す。

⑥「クールタオル」(冷感グッズ)

水に濡らすと何度でも使用できるタイプのものが繰り返し使えてよい。
タオルに保冷剤をまいた物を各自家庭から持参してもよい。

保健室から、すこやか手帳を配布します！

1学期の健康診断の結果について記入しています。ご家庭でふりかえってみてください。各健診で、お知らせが届いていると思います。受診が必要な人は、夏休みを利用して、早めに治療して下さい。



《保護者の皆さまへ》

「すこやか手帳」は6年間使います。また保護者の方のサインが必要です。(見つかった病気は、)夏休み中に、治療をよろしくお願いします。

確認をされて、サインをされたら、学校へもどしてください。

締切：7月11日まで

健康診断が終わりました。

4月から行われてきた健康診断も無事に終わりました。健診の日に欠席のため未受診のお子様は、御家庭から病院へ連れて行ってもらうようお知らせしています。まだのところはよろしくお願いします。健診は無料です。よろしくお願いします。



ぼうえんきょうしつ ねんせい じっし 防煙教室 (6年生) を実施します。

日時：7月14日(木) 5時間目

講師：学校医の本告先生(本告医院)

対象：6年生(毎年、本告先生に講師をしていただいています。)



せんたい よぼう戦隊フセグンジャー

～ ねっちゅうしょう 熱中症をフセグンジャー ～



すいぶん
ブルー

のどがかわいてなくても、
こまめに飲もう！



マスク
レッド

なつ夏は、つけたり、はずしたり。
ぞと外では、はずす！



キャップ
パープル

ぞとでときほうしかなら
外に出る時は帽子は必ず！



チェック
ピンク

たいおんからだちょうし
体温、体の調子をチェック。



せいいかつ
生活リズム
グリーン

はやねはやおあさ
早寝・早起き朝ごはん。



さわやか
ホワイト

かんきいふくちょうせつ
換気、衣服の調節、クールタオル
などで、さわやかに！