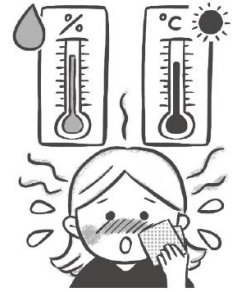




令和5年7月
西郷小学校
保健室

最近さいきんは、雨あめの日ひや気温きおんの高い日たかひが多く、外そとで遊あそべる時間じかんが少すくなくなっていますね。この時期しきに一番いちばん心配しんぱいなのは「熱中症ねっちゅうしょう」です。西郷小学校さいこうしょうがっこうのみなさんとはとても元げん気きがあるので、休やすみ時間じかんにはサすッさカーかをししたり、遊あそ具ぐで遊あそんだりしている姿すがたをよく見みます。熱中症ねっちゅうしょうは自分じぶんが気き付づかないうちになることが多おほいです。必かならず休きゅう憩けいをとりながら遊あそぶようにしましょう。外そとで遊あそぶときは帽ぼうし子しをかぶり、こまめに水すい分ぶん補ほ給きゅうをしましょう。



夏休みの過ごし方について

1. 規則正しい生活を心がける

はやね・はやおき・朝あさごはんをしっかりと、生活リズムせいかつリズムが崩くずれないようにしましょう。

2. 外で元気に遊ぶ

暑い時間帯あつじかんたいは避さけ、体からだを動うごかす時間じかんを作りましょう。



3. 熱中症に気をつける

外で遊ぶときは、帽ぼうし子しをかぶり、30分に1回は休きゅう憩けいをとりましょう。



4. 感染症に気をつける

食事の前しょくじまえや外そとから帰かえった後あとは、必かならず手洗てあらい・うがいをしましょう。

5. 病気の治療を済ませる

健康診断けんこうしんたんで異常いじょうが見みられた人は、早はやめに病びょう院いんへ行いき治ちりょう療りょうをしましょう。

検診けんしん後ごに受診勧告書じゅしんかんこくしょを渡わたしています。病びょう院いんへ行いかれたら、医い師しの証しょう明めいを書かいてもらった受診じゅしん勧告書かんこくしょを学がく校こうへ提てい出しゅつしてください。よろしくお願ねがいします。

