

ほけんだより

7月号



たら しょうがっこうほけんしつ

はっこう

多良小学校 保健室

2021. 7. 12発行

7月になり、いよいよこれから夏本番です。登下校中に少し歩いただけでも汗をたくさんかく季節です。こまめな水分補給をわすれないようにしましょう。

また、エアコンの効いた部屋にしていると肌寒く感じる事もあります。

一枚羽織るものを持っていると、体温調節ができますよ。

今年の夏も、元気に乗り切りましょう。



もうすぐ夏休み！夏を元気にすごしましょう

もうすぐ夏休みに入ります。夏休み、楽しいことがいっぱいだと思いますが、夏休みに生活リズムが崩れてしまうと、体調も崩してしまいます。夏休みも「早ね、早起き、朝ごはん」を意識して生活しましょう。

また、夏休みは歯みがきもついつい忘れがちになります。食後の歯みがきは「夏休み」にならないように気をつけてくださいね。

保護者様へのお知らせ

1学期に健康診断を行い、その結果をお返しております。
受診が必要な児童には、その旨のプリントをお渡ししていますので、まだ受診をされていない

暑い夏、熱中症に注意しましょう

6月からすでに気温35℃に迫る蒸し暑い日がありました。こんな時に心配になるのは熱中症です。暑い夏、元気に過ごすことができるように、熱中症を予防しましょう。

こんな人は熱中症になりやすい!?

熱中症予防のキホン！