

令和3年7月8日 弥生が丘小学校 保健室

梅雨明けはまだですが、天気のいい台は、愛柔馨のような馨さになりますね。 登下校中に歩くだけでも、洋をたくさんかく季節です。こまめな水分積給と、洋の 始末を溢れないようにしましょう。また、登下稜やや、体管の時間、外で麓ぶとき には、熱中症予防のためにマスクをはずしてください。



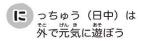
な んどもこまめに水分補給

**つ** めたいたべものや のみものにかたよらず



バ ランスよくなんでも食べよう

**テ**レビやゲームは時間を決めて





ちょうしょく (朝食) は毎日必ず 食べよう

**ゆ** ぶねにゆっくりつかって 疲れをとろう

**う** わぎ 1 枚を持ち歩き。 エアコンの効きすぎに対応しよう

いつも早起きで 今日も元気!

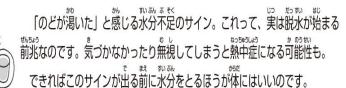


である 寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

気浴の前後

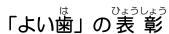
## 水分補給 のベストタイミングとは



≧ 水分をたくさんとったほうがいいタイミング



マスクをつけていると、 マスク内の湿度が上がり、 のどの渇きに気づきにくい ので、注意が必要です。



6年生の中から選ばれ た「よい歯」の 10 名を いますがい 紹介します。



岩第 真歩さん **6**の1 小島 影卓さん

古賀 希美さん 6の2 佐藤 潤弥さん 長谷部 愛菜さん

かたやま **廃食量さん** 6*0*3 計造

興福 擦太さん **6**の4 諸橋 ひかるさん

**溢** 結単さん **6**の5

○腎臓検診(尿検査)結果について 2 次検査、3 次検査の必要な人に は通知をお渡ししています。その 他の人は「異常なし」です。 ○脊柱検査(5・6年生のみ)以外

保健室からのおしらせの

の検診が終わりました。受診の必 要な人は、夏休みを利用して受診、 治療をすすめてください。

○保健室のお仕事を手伝っていた だいた相川先生の勤務が7月8日 (木)で終わりました。大変お世話 になりました。

















