

ほけんたより 7月

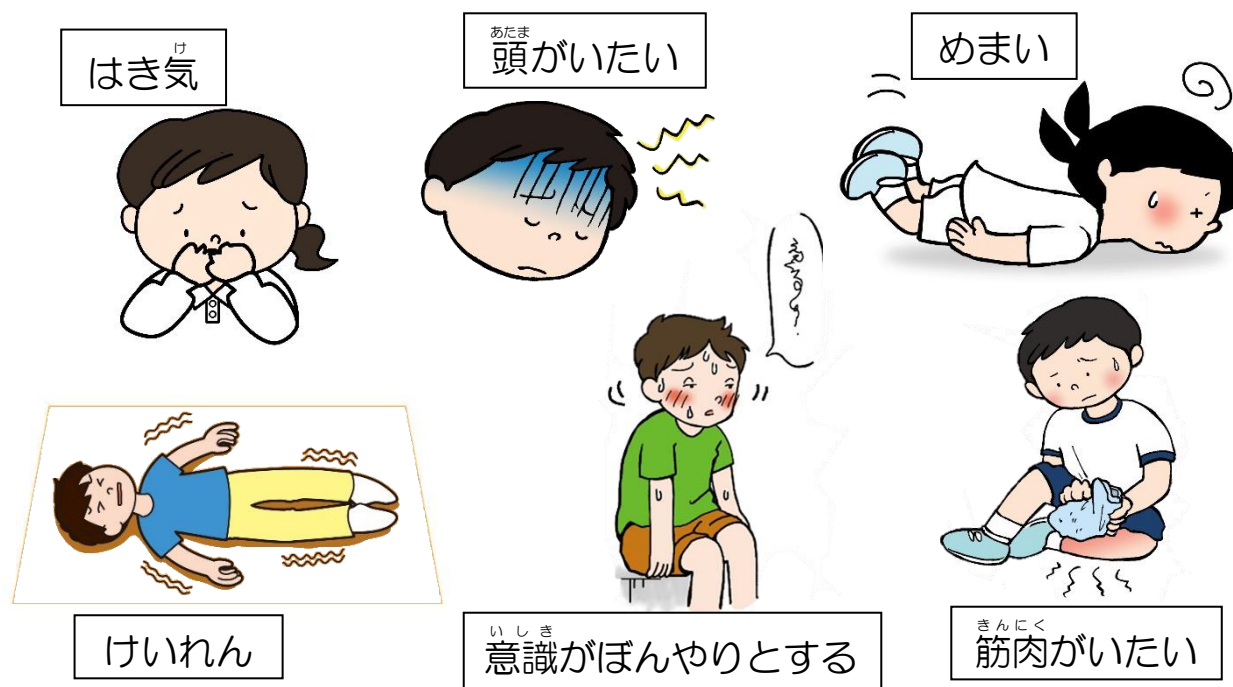
令和6年6月24日
東野小学校
保健室

はじめとした毎日が続きますね。校舎の中がすべりやすくなっているので気をつけてすごしましょう。梅雨が終わるとすぐに暑い夏がやってきます。暑い中遊んでいると、思ったよりも体の水分はなくなっています。外から帰った後は水分を必ず取るようにしましょう。あせをかけたままだとかぜをひいてしまうので、タオルであせをふくことも忘れずにしましょう。

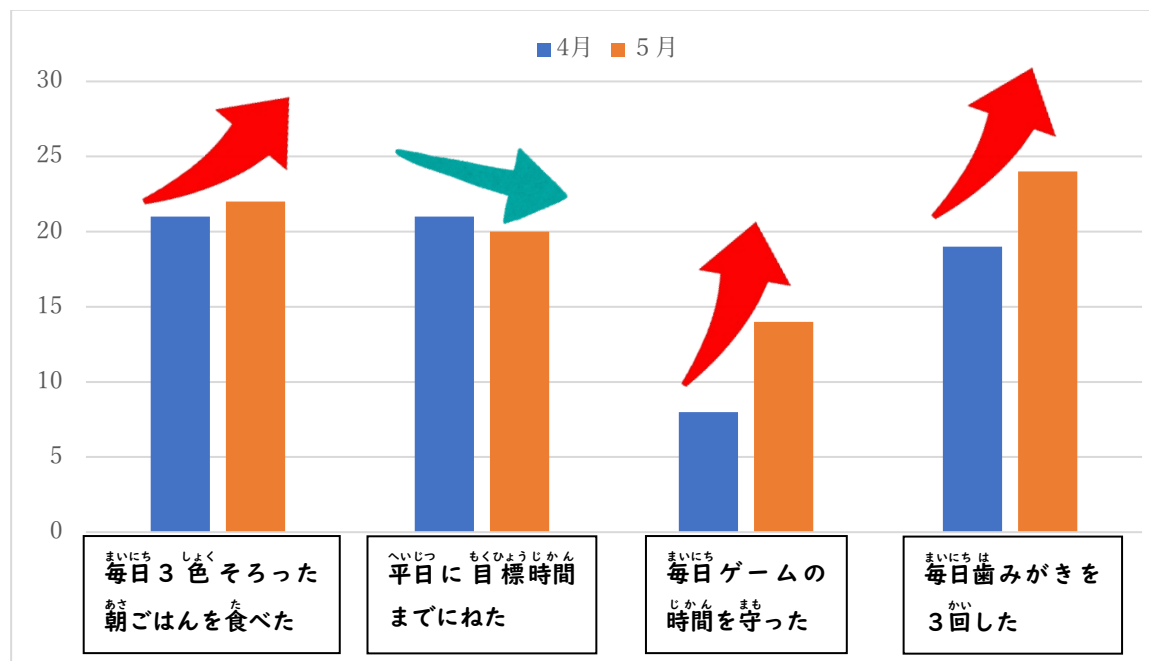
熱中症に気をつけよう

気温と湿度が高い日、日差しが強い日、風のない日は特に注意！！大丈夫だと思っても、急に体調がわるくなることもあります。熱中症は命にかかわるものです。症状が出る前にこまめに水分を取り、すずしい場所で休けいをしましょう。

こんな症状に注意！！



生活がんばり週間2回目がおわりました！



今回はノーメディアデーではありませんでしたが、1回目の生活がんばり週間よりも多くの人が毎日のゲームの時間を守ることができていました。目標時間が長い人がまだいるので、できるだけ60分までにできるといいですね。各学年の目標時間までにねることができた人は、残念ながら少なくなりました。時間よりも早めにふとんの中に入ると時間までにねることができると思います。

6/16の日曜参観日の時に1年生が歯みがき指導をしてもらいました！歯科衛生士の数上さんに来ていただき、親子で歯みがきの仕方について学びました。みんな上手にみがけるようになりましたね！

