

ほけんだより が 月号 が 7月4日

令和5年7月4日
東野小学校
保健室

7月になりました。一学期が終わるとともに、みんなが楽しみにしている夏休みが始まります。暑さに負けず夏を楽しみましょう！そのためにも早ね早起き朝ごはんを意識して健康な体で過ごせるといいですね。

ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう！

暑くなってくると熱中症の危険が高くなります。熱中症は命にもかかわる危険なものです。

熱中症を予防するポイントをしっかり覚えておいて、自分の安全は自分で守るようにしましょう。

ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防のポイント

- ①ぼうしをかぶる
- ②水分をとる
- ③こまめに休けいする



- ④ごはんをしっかり食べる



- ⑤よく寝る



もしもなってしまったら...

すいぶん えんぶん と 水分・塩分を取る

からだ ひ 体を冷やす

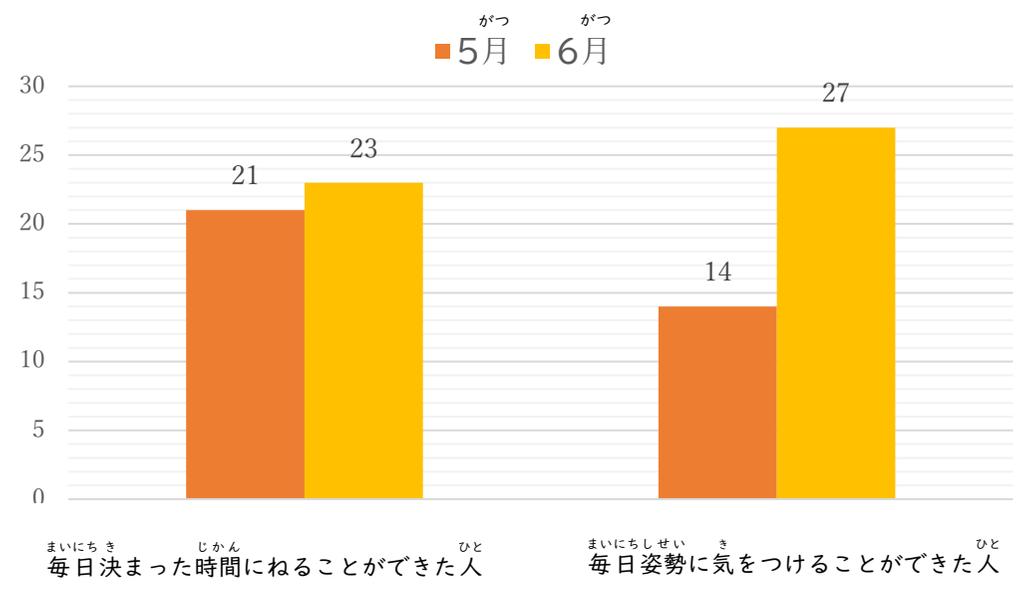


すずしいところに移動する

意識がない時には救急車を呼びます。友達がたおれたらすぐに先生を呼んでください。

せいかつ しゅうかん と く 生活がんばり週間に取り組んでいます

5月、6月の生活がんばり週間が終わりました。それぞれたてた目標を達成することはできましたか？がんばり週間の結果、下の2つはできる人が増えていました。あいさつやはみがき、メディアの使用時間などはまだできている人が少なかったです。次のがんばり週間ではすべての場所に〇ができるように取り組みましょう！



「何時までに宿題を終わらせる」、「何時までにねる」など、家に帰ってからの計画を立てて行動するとよゆうをもって生活することができますよ。



保護者の皆様へ



眼科検診が終わり、すべての定期健康診断を終えることができました。問診票の記入や準備等ご協力いただきありがとうございました。結果は随時お返ししています。受診の必要がある人は、よりよく学校生活を送るためにも、早めに専門医を受診してください。受診後は、**受診報告書を学校に提出してください。**よろしくお願いたします。