

ほけんだより 7月

令和6年7月
院庄小学校
保健室

7月に入り、暑さが本格化してきました。毎日ご家庭で水筒やタオル等の準備、大変お世話になっております。子ども達は毎日暑いながらも、学習活動に日々落ち着いて取り組んでいます。

～6月12日に1年生で手洗いの授業がありました～



健康診断で心配なところがみつかった人へ

受診・治療はOK?

健康診断で受診のおすそめもらったのに

まだ受診していない 治療が途中になっている

夏休みは治療のチャンス!

早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

夏の暑さに負けるな!

夏バテ知らずさん

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、体の調子を整えておきましょう。

- 夏バテ
- 生活リズムを整える
- 栄養バランスのよい食事
- 睡眠をしっかりとる
- 湯船につかる

熱中症の症状

軽症	重症
立ちくらみ・めまい 定がつる など	頭痛、吐きけ・嘔吐 だるさ など
	たおれる、意識がなくなる 体のけいれん、汗がかけない など

○保護者の皆様へ

暑い日が続きます。熱中症予防のために、お茶を多めに持って来るよう、よろしくお願いします。また、暑さが厳しい時や運動会前には、塩分を補給するために塩分チャージタブレット(清涼菓子)を配っています。成分表示をのせておりますので、食べられない場合は、学校まで連絡をお願い致します。

