

ほけんだより7月号

令和4年7月
桜が丘小学校 保健室

暑さがきびしくなってきました。夏休みが近づいています。元気に迎えられるように、体調管理をしっかりと、夏ばてしないようにしましょう。

7月の保健目標

清潔な身なりをしよう

規則正しい生活をしよう

熱中症に気をつけよう

暑い日が続いています。外遊び後、頭痛を訴える児童も少なくありません。少しでも快適に過ごせるように、**衣服の工夫**をしたり、**休憩**をとったりしながら、夏を乗り切りましょう。**こまめな水分補給**を、わすれずに！



暑い日こそ体調に注意！

外の気温が高いと、冷たい食べ物を食べたり、すずしい部屋にいたりする時間が増えると思います。

体を冷やさないように気をつけてください。かいた汗を放っておくと、かぜを引いてしまうこともあります。



夏休み、楽しく過ごすには、健康であることが一番です。休み中も、普段通り、規則正しい生活を心がけましょう。体調管理をしながら、充実した夏休みを過ごしてください。

保護者の方へ

◎今年度、全ての健康診断が終わりました。1 学期末、通知表と併せて「わたしのけんこう」を配付しますので、ご確認ください。

◎健康診断の結果、専門医による検査や治療を受けた方がよいと診断された場合には「治療指示書」、未受診者へは「未受診のお知らせ」をお渡ししておりますので、早めの受診をお願いします。受診が終わりましたら、必ず担任まで用紙をお届けください。

治療、もう済ませた？

