

なつやす 夏休み号 ほけんだより

令和4年7月19日

八幡台小学校 保健室

NO. 5

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みですね。夏休みの間も規則正しい生活を心がけて、毎日健康で元気に過ごしてくださいね。こまめな水分補給など、熱中症予防もしましょう。



出かけるときは、ぼうし・すいとう・タオルを用意してくださいね。

夏ばてを予防しよう

次のことに注意して、夏ばてを予防しましょう。

<p>十分にすいみんをとる</p>	<p>栄養バランスの良い食事を3食とる</p>	<p>適度に体を動かす</p>
<p>✗ エアコンの温度を低くし過ぎない</p>	<p>✗ 冷たい飲み物を飲み過ぎない</p>	<p>夏を元気に!</p>

お家の方へ 1学期の健康診断結果のお知らせについて

終業式の日、1学期に行いました健康診断の結果を記入した「健康診断結果のお知らせ」及び「成長曲線資料」を配布します。これらのお知らせは、ご家庭で確認して保管ください。

「成長曲線資料」より、成長の進み具合に注意が必要な方のみ、別紙「成長曲線・肥満度曲線のお知らせ」を添付しています。



成長の仕方は人それぞれ違います。毎年同じくらいずつ背が伸び、体重が増える人もいれば、なかなか体格が変わらなかったのに急に大きくなる人もいます。栄養バランスのよい食事をとり、運動をし、休養もしっかりとって、健康的に過ごすことが大切です。

学校の健康診断の結果より、受診をお勧めするお知らせをもらい、まだ受診していない人は、長い夏休みを利用して医師の診察・治療を受けてください。また、その結果を2学期に学校へ提出してください。特に、むし歯などの自然治癒が見込めないものや、視力検査などの詳しい検査が必要とされるものについては、なるべく早めにお子さんを病院に連れていってあげてください。

まだまだ気をつけたい!

感染症に負けないために

<p>てあら 手洗い</p> <p>石けんをつけて ていねいに</p>	<p>マスク</p> <p>せいけつ 清潔なものを つか 使おう</p>	<p>うんどう 運動</p> <p>がんばりすぎ ない程度でOK</p>	<p>かんき 換気</p> <p>お忘れずに!</p>
---	--	--	-----------------------------

なつやす けんこう 夏休みの健康カレンダー

なつやす けんこう 夏休みを健康に過ごすために1つ目標を決めて、できたら色をぬる

けんこう 健康カレンダーを配布します。おうちの方も、ぜひ一緒に見てあげてください。最後にコメントをよろしくお願ひします。

