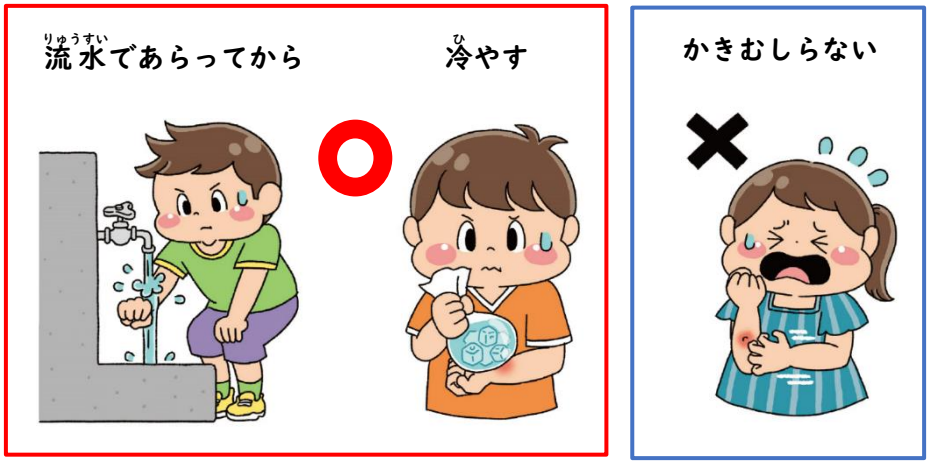
ほけんだより　７月号

No.４　／　令和６年　７月３日　美南小学校　ほけんしつ

７月になりましたが、じめじめした暑さが続いていますね。じめじめした暑さは体も気分も重くなってしまいがちです。そんな時こそ、早く起きる、朝ごはんをきちんと食べるなど、規則正しい生活で１日を元気にスタートしましょう。

虫に刺されたときは・・・



ほけんしつにも蚊に刺されの来室が増えています。
かきむしるとかゆみが増すだけでなく傷口からばい菌が入ってしまうこともあります。夏休みの外出も気をつけてくださいね。

７月の保健目標

熱中症を予防しよう～のどがかわくまえに水を飲もう～

覚えておこう　水分補給のコツ

がぶ飲みではなく少しずつこまめに

のどが渇く前に

塩分やミネラル、糖分と一緒に

朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス

保護者の方へ

１学期に予定されていた健康診断はすべて終了いたしました。

結果は「定期健康診断の記録」として後日配付いたします。治療が必要な場合は、夏休みの長期休みを利用して進めていただけると２学期からの学校生活が安心して送れると思います。また、治療が終わりましたら受診報告書を学校へご提出ください。

水筒の中身が足りなくなる児童が多くみられます。学校でも水分補給の声かけを行っていますので、１日で十分足りる量の水筒をご準備いただければと思います。よろしくお願いいたします。