



ほけんだより

～おうちのかたといっしょによみましょう～

No.5

令和5年7月20日

油縄子小学校 保健室

いよいよ明日から夏休みです。学校での生活を離れ、自分で計画を立てて生活することになります。規則正しい生活を心がけ、熱中症予防と感染症予防に十分気を付けて、健康で楽しい夏休みを過ごしてください。



けんこうな生活のために



やす ちゅう はや
休み中も早ね・
はやお
早起きをつづける



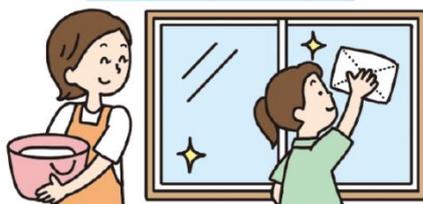
クーラーのきいた部屋に
こもらない



ど しょくじ
3度の食事をしっかり、
おやつはひかえめ



おてつだいや運動で
からだを動かす



あせ
汗をかいたら
こまめにふく・着がえる



つめ
冷たいものの
とりすぎに注意



《暑さも本番！熱中症を予防しよう☆》



本格的に暑い季節になりました。外で遊ぶ時、外出する時はもちろん、室内にいる時も熱中症対策が必要です。体調がよくない時や、睡眠不足の時は特に熱中症になりやすいので、日頃から生活習慣を整え、水分・塩分補給を忘れずに、気をつけて過ごしましょう。



夏休みも歯みがきを忘れずに☆

夏休みの宿題として、歯みがきカレンダーを配付しました。学校でも6月から給食後の歯みがきが再開され、毎日の歯みがきが習慣化してきていると思われます。夏休み中も食後にていねいに歯みがきをして、むし歯を予防しましょう。歯みがきカレンダーは、9月1日に忘れずに持ってきましょう。



保護者の方へ～健康調査のお願い～

夏休みのしおりの中に「夏休みの健康調査」があります。夏休み中の健康状態について、保護者の方が記入し、9月1日に担任へご提出ください。よろしくお願いいたします。