

# ほけんだより7月

令和3年7月19日

小川南小学校 保健室



いよいよ夏休みに入ります。長い休みの間は、生活リズムが乱れてしまいやすいです。休み中も規則正しい生活を心がけるようにしましょう。また、暑さも厳しくなってきたので、熱中症にも十分気を付けましょう。2学期も元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています。

## <7月の保健安全目標>

保健：暑さに負けない丈夫な体をつくろう

安全：夏休みを安全にすごそう

## <健康観察のお願い>

8月の健康観察カードを配付しました。夏休み中もご家庭でカードの記入をお願いします。

## 健康診断が終わりました！

健康診断が全て終了しました。健康診断結果は、お手紙や健康手帳でお知らせしています。再度ご確認ください。

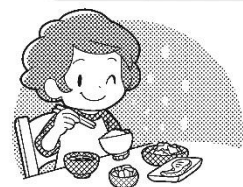


## ～夏休みは治療のチャンスです～

医療機関の受診が必要なお子様には、お手紙を配付しています。長期の休みは、治療のチャンスです。夏休み中に、治療や受診をおすすめします。また、歯科健診や内科検診など健康診断が未実施のお子様に関しても、早めの受診をお願いいたします。

# 夏休みの元気な過ごし方

## 1日3食をきちんと食べる

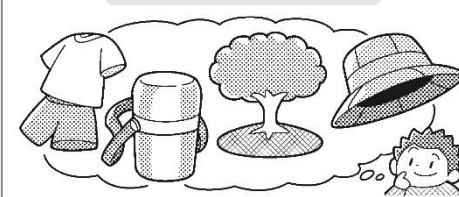


たんぱく質  
ビタミンB群

肉、魚、ほうれん草、小松菜、果物、牛乳など

暑いと食欲が低下しがちですが、たんぱく質やビタミン、ミネラルをとるようにしましょう。

## 熱中症の予防をする



風通しのよい服装、水分補給、涼しい場所で休む、帽子をかぶるなどの、熱中症対策をしましょう。

## 早起き早寝をする



夏休み中でも早起き早寝をして、生活リズムを乱さないようにしましょう。

## ★心地よく眠るためには★

- \*寝る前に寝室を適度に冷やしておく
- \*ぬるめのお風呂につかって、心身ともにリラックスする
- \*眠れなくなるので、寝る前に興奮するようなゲームをしたり激しい遊びをしたりしない

©少年写真新聞社 2019

## <夏休みの健康目標をたてよう！>

夏休み中も起きる時間や寝る時間を決めて、生活リズムを乱さないようにしましょう。また、自分で健康目標も立ててみましょう。

☆**起きる時間** \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分には寝る。

☆**寝る時間** \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分には起きる。

☆**健康目標** (例：はみがきを1日2回以上ていねいにする。)