



夏休みは日常の学校生活とリズムが変わるため、厳しい暑さもあって体調をくずしたり、体力が落ちてけがをしたりするケースが例年見られます。体調管理の面からも、しっかり意識しながら過ごしていただければと思います。

7月の保健目標

暑さに負けず元気にすごそう

しっかりすいみん！
夏バテをふせごう



寝苦しい夜に試してみよう

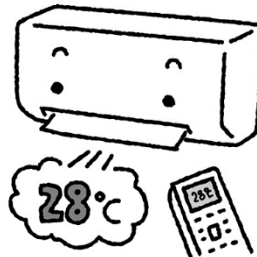
簡単にできる安眠アドバイス



寝る前から窓を開け通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく



アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする

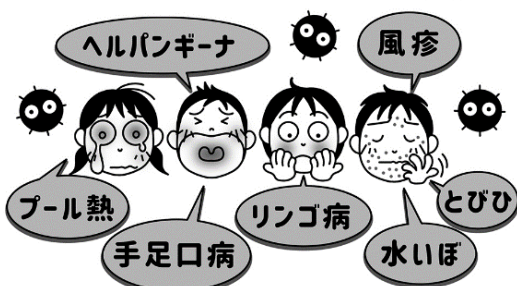


冷房を使うときは設定温度を高めにしてタイマーを上手に活用する



寝る1時間くらい前に、ぬるめのお風呂に入る（半身浴もおすすめ）

夏に気をつけたい感染症



コロナ禍であまり流行していなかった感染症が、今年は流行しているそうです。6月に三小でもヘルパンギーナや手足口病に感染したと報告を受けています。また、嘔吐や下痢などの欠席や早退も6月は多かったです。体調が悪い時は、無理して登校せず家で休養し、回復してから登校するようお願いいたします。また、基本的な感染症対策は手洗いです。清潔なハンカチを毎日持参するよう時々、お子さんの持ち物の確認もお願いいたします。

暑い時こそ肌着が大切です！！

暑さも本格的になってきました。子供たちの様子を見てみると、肌着を身に付けず、Tシャツ1枚で過ごしている姿を見かけます。理由を聞くと「1枚でも少ないほうが涼しいから着ていない」と話していました。肌着は、洋服と皮膚の間の湿気や汗を吸って乾かしてくれる役割があります。肌着なしだといつまでも汗がべたついて蒸し暑く感じます。より快適に涼しく過ごすために「吸水性」と「速乾性」が高いものがおすすです。



なつ やす
もうすぐ夏休み！

せい かつ
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



おてつだいや運動で
からだを動かす



なが なつ やす せい かつ み
長い夏休みは生活を見つめなおすチャンスですよ！

つめ
冷たいものの
とりすぎに注意



あせ
汗をかいたら
こまめにふく・着がえる



3度の食事をしっかり、
おやつはひかえめ



定期健康診断の結果のお知らせをもらって、受診が済んでいない方は夏休み期間を利用して受診をお願いします。また、6月に配布した「健康カード」を学校に提出していない方は、1学期の欄に押印し担任までご提出ください。