

7月のほけんだよ

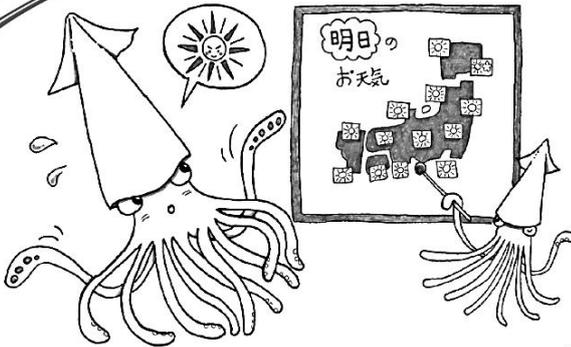
令和4年7月22日
岩田小学校 保健室
No.4

岩っ子のみなさんへ（おうちの人と一緒に読んでくださいね）

回文でチェック！夏を元気に過ごすポイントは？

いよいよ明日から夏休みですね。今年は、37日間の長い夏休みです。昨年の夏休み明けは、生活リズムが乱れていて、なかなか学校モードの生活リズムに戻るのが難しいという人も多くいましたね。生活リズムが乱れてしまうと、朝から疲れやだるさを感じたり、食欲がなくなったりします。もしもそのような体の不調を感じたら、自分の生活習慣を一度見直してみましょう。

いか いつ暑いかい？



で 出かける前に、気温や熱中症情報、急な天気の変化など、天気予報で確認しましょう。日焼けや暑さ対策を忘れずに。

猫 スタミナ満たす子ね



冷たくてさっぱりしたもののばかり食べると、スタミナ切れになってしまいますよ。朝・昼・夜、栄養バランスのいい食事を。

回文でチェック！

夏を

元気

に過ごす
ポイントは？

回文とは…

上から読んでも下から読んでも
同じ言葉になる文のこと

鯛は 渴いた



「のどが渴いた」と感じる前に、こまめな水分補給を。汗をたくさんかくときは、スポーツドリンクやタブレットなどで塩分もとりましょう。

軽い お塩 いるか？

寝つきいい キツネ



睡眠不足は夏バテの原因に。汗を吸う素材のパジャマを選んだり、上手にエアコンを使って、ぐっすり眠れる環境づくりをしましょう。

かんせんしょうたいさく ねっちゅうしょうたいさく 感染症対策と熱中症対策をわすれずに！

夏休みを前に、全国的に新型コロナウイルス感染症の感染拡大が続いています。それに加えて暑さも厳しいので、感染症対策と熱中症対策の両立が難しいですね。そんな中でも、みなさんはマスクの着脱やこまめな手洗い、水分補給など進んで行動することができていて、素晴らしいです。夏休み中は、学校にいるときよりも自分で考えて行動する場面が増えると思います。気を抜かずに、感染症対策と熱中症対策を続けましょう。

かんせんしょうたいさく 感染症対策のポイント！

- 毎日、健康状態をチェックしよう
(本読みカードに記入しよう)
- こまめに、丁寧に手を洗おう
- マスクは正しく着けよう
- 早ね早起き、朝ごはん、適度な運動
で体の抵抗力を高めよう



ねっちゅうしょうたいさく 熱中症対策のポイント！

- こまめに水分と塩分をとろう
- 三食バランスよく食べよう
- 早ね早起きで十分に睡眠をとろう
- 涼しい服装をしよう
- 体調が悪いときは無理せず休もう
- マスクを外してもよい場面では、
マスクを外そう



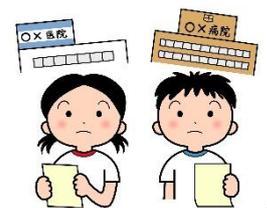
保護者の方へ

スクールカウンセラー来校日について

9月のスクールカウンセラーの来校日は、8日（木）、22日（木）、27日（火）の3日間です。時間はいずれも8：00～12：30です。夏休み明けは心や身体の問題が出やすい時期です。お子さんの心や身体について相談したいことなどがありましたら、お気軽に担任または養護教諭にお知らせください。

夏休み中に治療をお願いします！

健康診断後に検診結果のお知らせを配付しました。もうすでに治療が完了している人も多くいますが、まだ治療完了のプリントが提出されていない児童には、再度通知をいたしました。2学期からも健康に学校生活を送ることができるように、この夏休みを利用して治療を進めていただくようお願いいたします。



がっき げんき えがお み たの
2学期にみなさんの元気な笑顔が見られることを楽しみにしています！よい夏休みを！