

保健だより

NO.5

令和2年8月7日発行
日南市立大窪小学校保健室

いよいよ夏休みが始まりますね…!

明日から待ちに待った夏休みですね！みなさんはどのように夏休みを過ごす予定ですか？いつもより短い夏休みになりますが、生活リズムをくずさないように気をつけましょう。病気やけがをせず、楽しい夏休みにしてくださいね！！



夏バテを予防しよう

<p>①生活のリズムをくずさない</p>	<p>②クーラーに当たりすぎない</p>	<p>③きちんと水分補給</p>
<p>④色の濃い野菜を食べる</p>	<p>⑤朝食をしっかりとる</p>	<p>⑥たんぱく質を多めにとる</p>



①～⑥を意識して、暑い夏を乗り切ろう！



むし

虫さされに

きをつけて!!!



夏休みの間に、ハイキングやキャンプなどに行くことがあるかもしれませんね。そんな時、「虫さされ」には十分注意してください。原因として、蚊やハチ、毛虫などが知られていますが、ブユ（ブト）やムカデなども要注意です。

では、虫にさされないようにするためにはどうすれば良いでしょうか…？

- 黒い服をさけ、ぼうしをかぶる
(※黒い服はハチの攻撃を受けやすいとされています)
- 長そで+長ズボンで肌を出さない
- 虫よけスプレーや蚊取り線香を使う



ほけんしつ しゅくだい
保健室からの宿題

☆歯みがきカレンダー☆



なつやす あいだ にち かい は
夏休みの間も、1日3回しっかり歯みがきが

できるように、歯みがきカレンダーを作りました。

は
歯みがきをしたら、色をぬってね！



8月24日(月)に提出しましょう！



保護者の皆様へ



5・6月の健康診断の結果、検査や治療が必要なお子様にはお知らせの紙を配布しました。すでに、検査や治療を受けたという報告をしていただいたご家庭もあります。保護者の皆様、ご協力ありがとうございました。

まだ病院受診をされていないご家庭は、夏休みを利用して検査を受けていただきますよう、お願いいたします。