



7月の保健目標

夏を元気に過ごそう

☺ 水筒の中身が減っていない人がとても多いです! おうちに帰るまでには空っぽになるくらい、しっかり水分をとってね



いよいよ来週から夏休み! 好きなことをしたり、宿題を頑張ってみたり、新しく何かに挑戦してみたり…。せっかくの夏休みなので、時間を大切に過ごしてください。今日は何をするか、今週は何をするか、計画を立てて行動してみてください。カレンダーなどに予定を書くのもいいですね。また、寝る前に「明日は〇〇しよう!」と考えるだけでもOK! 計画的に、楽しく過ごしてくださいね!



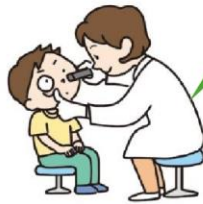
夏休み、計画的に!



長い休みは、元気になるチャンスです!

治療・受診をすませよう!

健康診断で見つかった病気や異常は、時間がとりやすい休みのうちに検査・受診して治療しましょう。治療がすんだら学校へのお知らせもお忘れなく。



健康診断(内科・歯科・耳鼻科・眼科)の中で、まだ受けていないものがある人も、夏休み中に受けてくださいね。※「未検診」のお知らせを通知しています。



食生活をチェックしよう!

1日のエネルギー源「朝食」はもちろん、夏バテ予防に3食しっかり、栄養バランスよく食べましょう。甘いお菓子や冷たいおやつはひかえめに。

少しずつでも…早く寝よう!

いきなりはむずかしくても、今日はきのうより少し早く、明日はさらに早く…。休み中も少しずつでも早寝を続けて、毎日の早起きにつなげたいですね。



保護者のみなさまへ

1学期も子どもたちの健康で安全な学校生活のために多方面からご協力いただきありがとうございました。2学期は運動会も控えています。年々暑さが厳しくなっており、暑さになれていない状態で体調を崩してしまう可能性があります。「暑熱順化」の方法として○汗をかく(軽い運動やお風呂は湯船につかってこまめに汗をかく) ○環境温度を調整する(エアコンの設定温度を低くすぎない) などがあります。夏休み中も、継続した健康観察をお願いいたします。