

ほけんだより 夏休み前 特別号

令和5年7月
北浦小 保健室

いよいよ待ちに待った夏休みがやってきます。長い休みの中で、普段は経験できないことを体験したり、家族やお友達と思い出を作ったり、楽しく過ごしてくださいね。



夏バテに 気をつけて!

あなたの生活はどうか？
夏バテチェックをしてみよう!

- 暑くて寝苦しく、夜ぐっすり眠れないことがある。
- 夜おそくまでスマホやタブレットを使ったり、ゲームをしたりしている。
- アイスやかき氷、冷たいジュースなど、冷たいものばかり食べたり飲んだりしている。
- 食欲がなく、ぐったりしている。
- 運動せず、クーラーの効いた部屋ですごすことが多い。

チェックの多い人は、夏バテになってしまうかもしれません。夏バテを防ぐには、「早寝早起きをする」「栄養バランスのよい食事をする」「運動をする」など気をつけて生活することが大切です。



暑さも本格的になってきています。
引き続き、熱中症にも気をつけて過ごしましょう。
“こまめな水分補給や休けい・ぼうしをかぶる”など



はめちようす 歯や目の治療は済んでいますか？

1学期に行われた健康診断の結果を受け、まだ受診されていない場合は、夏休みの期間を活用し、受診してください。

黒板が見えにくい…むし歯になりかけ、だったものが、むし歯に進行している…といった場合もあります。早めの受診をお願いします。

受診が済んだら、受診報告書（色つきの紙）を学校へ提出してください。

※対象の家庭には医療券の案内を配付しています。

必要な場合は、交付願いを学校へ提出してください。



せいかつ 生活リズムをくずさずにすごそう!

夏休みは生活リズムがくずれがちです。
寝る時刻、起きる時刻の目標を立て、規則正しい生活を心がけましょう。学校がある日と変わらない生活を意識すると、2学期もスムーズにスタートできますよ。

9月には、第1回目の「元気っ子週間」を予定しています。ポイントをたくさんためられるよう、がんばってくださいね。



けがや病気に気をつけて、素敵な夏休みを過ごしてください。
2学期、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。