

ほけんだより 7月

三朝小学校
保健室
NO.4
R3.7.21

1学期も終わり、いよいよ楽しみにしている夏休みになりますね。

夏休み中も続けよう 学校がある日と同じ生活習慣

体がだるい、熱っぽい、イライラする、食欲がない、やる気がない、下痢、便秘…
こんな症状がみられたら、夏バテかもしれません。体調を崩さないよう、早寝早起き、3食きちんと食べるなど、規則正しい生活リズムで、元気に楽しい夏休みを過ごしましょう。



学校がある日と同じ時間に起きる



ご飯を食べたあとは歯みがき



学校がある日と同じ時間にトイレに行く



毎日、適度に運動（熱中症には注意！）



夏休み中の検温について

新型コロナウイルス感染症の陽性者が県内でも毎日報告されています。夏休み中も、手洗い、マスク、手指消毒などの基本的な予防を続けましょう。検温は、ラジオ体操カードの裏面に体温表を貼り、そこに記入をしていただきますようお願いいたします。始業式の日、計画帳に体温を記入してきてください。

熱中症予防 日頃からのこころがけ



規則正しい生活で体調管理



水分はこまめに、回数を多めにとる



運動するときはこまめに休憩を



体調の悪いときはむりに運動しない

- ☆一度に大量に飲まず、コップ1ばいくらいの量をこまめに飲むようにする。
- ☆運動するときは、運動の前、途中、後にも水分をとる。
- ☆日常の水分補給には水や麦茶などでよいが、大量に汗をかいたときには、失われた塩分も補給できるスポーツドリンク（少し水でうすめたもの）などがよい。



たのしい夏やすみを！

1学期、大きなケガや病気もなく元気に過ごすことができました！

夏休みの間も元気に過ごしてくださいね。2学期に、元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています。

治療・通院は



夏休みの間に！

健康診断が終了し、受診の必要な場合にはお知らせを出しています。夏休みは治療のチャンス！ふだんはなかなか行けないという人も長期休業の間に受診しましょう。