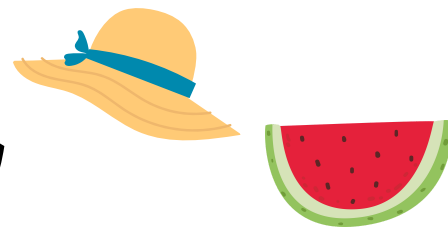


げんきいちばん



夏休みまで2週間あまりとなりました。今年は、例年に比べて梅雨らしい天気の日が多かったですね。これから本格的な暑さが始まります。熱中症に気をつけて、夏を元気に過ごしましょう。

春の健康診断が終了しました！

健康診断の結果、病気や異常が疑われる場合には、「治療のすすめ」を配付しました。

各検診のアンケート等、ご協力ありがとうございました。検診終了後に順次、「治療のすすめ」（疾病通知）を配付しています。「治療のすすめ」をもらったご家庭は、早めに受診するようお願いいたします。受診後は、担任まで用紙の提出をお願いいたします。

歯科健診について

全体的に、むし歯のある人が少なく、きれいに口の中を保っている人が多いように感じました。

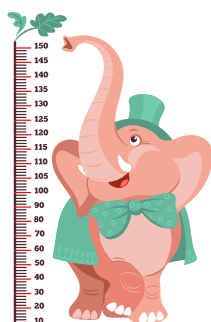
むし歯がある人の中には、複数本ある人もいたので、早めに歯科医院を受診するようにしましょう。



2学期の健康診断の予定

発育測定

8月28日（金）5年生・6年生
8月31日（月）ひまわり・4年生
9月1日（火）2年生・3年生
9月2日（水）1年生



秋の歯科健診も実施予定です。日時が決まりましたら、お知らせします。

7月の保健目標

こまめに水分をとって 体調を整えよう



熱中症を予防しましょう！

熱中症とは、気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響しておきます。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い日、風が弱い日、体が暑さに慣れていない日は注意が必要です。

はや はや たいおう ねつちゆうしよう よ ぼう
早め早めの対応で、熱中症を予防しよう！



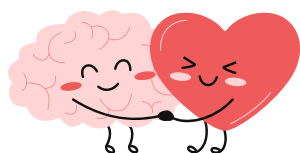
かわ まえ すいぶんほきゆう
のどが渇く前に水分補給



つか かん まえ きゆうけい
疲れたと感じる前に休憩

『たっぷり水分』『しっかり休養』『冷えにも注意』

- ・これから暑さが厳しくなりますので、十分な量が入る水筒を持ってくるようにしましょう。
- ・プールが始まりましたが、水の中での運動時にも発汗により水分は失われていますので、しっかり水分補給をしてください。
- ・冷房で冷えて、お腹が痛くなる人がいます。冷えが苦手な人は羽織ものをもってくることをおすすめします。
- ・暑さが危険な日は、適宜、熱中症予防に関する校内放送をしています。放送の内容をしっかりと聞いて、自分の体調を考えながら活動しましょう。



夏休みの健康な過ごし方 ～こころとからだのために～



もうすぐ夏休みですね。いろいろな楽しい予定を立てている人もいるかもしれません。長い夏休み、しっかりこころとからだを休ませてあげましょう。2学期を元気に迎えるために、下のようなことに気をつけて過ごしてみましょう。

生活

「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。朝起きたらすぐにカーテンを開け、自然光を浴びましょう。光を浴びることで体内時計がリセットされ、1日を気持ちよくスタートできますよ。

からだ

適度な運動を取り入れましょう。スポーツや外遊びは体力をつけるだけでなく、ストレス軽減や集中力向上にもつながります。暑い日は、朝や夕方がおすすめです。

こころ

家族や友達との団らんの時間を大切にし、不安なことがあれば話を聞いてもらいましょう。自分のめあてを達成したり、ありがとうと誰かに言われると「こころ」のエネルギーになります。