



令和4年
7月22日
南小学校
保健だより

明日から夏休みです。ようやく落ち着いてきたと思ったコロナが、また急増しています。コロナ予防、熱中症予防に気を付けて、また、早寝・早起き・朝ごはんなどの規則正しい生活習慣をくずさずに、元気に楽しい夏休みを過ごしてほしいと思います。2学期に元気に登校できるよう家庭での健康管理をお願いします。

保健室から、からだの宿題

毎日のこと

- 朝の検温、健康観察（カードに記入してください。）
- 早寝・早起き・朝ごはん
- バランスよい食事
- 朝晩しっかり歯みがき
- メディアコントロール（ルールを決めてください。）

夏休み中に行っていただきたいこと

- みがき残しチェック
- * 詳細は、お便りに書いてあります。



夏休み中の健康チェックについて

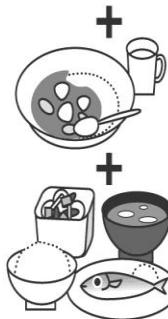
夏休みの健康チェックは、子供たちが健康で楽しい夏休みを送ることができるよう生活リズムチェックを兼ねてカードで行います。カードへの記入をお願いします。**毎朝のメール送信の必要はありません。**

カードには、寝る時刻、起きる時刻、メディアルールを書く欄があります。親子で話し合って決めてください。また、みがき残しチェックの結果、夏休み中の健康状態についてもご記入の上、始業式に提出してください。

*** 始業式の日、健康チェックをメール送信してください。**

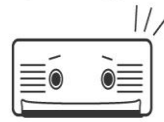
健康に過ごそう! 夏休み

生活リズムをくずさない
(早寝早起きは基本!)

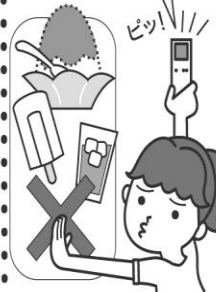


一日3食、
栄養バランスの
よい食事を

家の手伝いや
適度な運動を
しよう

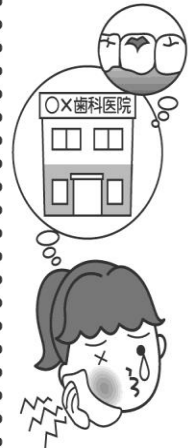


27°C



クーラーや
冷たいものは、
ひかえめに

熱中症に注意
しよう
(帽子をかぶる・
水分をとる)



具合のよくない
ところは治療を
すませよう

おしゃれ障害に注意!!

毛染め剤やネイル、化粧品、カラーコンタクト、ピアスなどを
夏休みだからといって、子供に使わせていませんか?

子供の体は薬剤を吸収しやすく、アレルギーを引きおこしたり、
髪や目、皮膚に、大人が受ける以上のダメージを受けたりします。
安易な使用はやめましょう。



夏の肥満にご注意!

食べすぎ、飲みすぎに
気をつけて、朝夕の涼しい時間に
散歩するなどの工夫をしよう



夏休みは治療のチャンス!!

健康診断で見つかった疾病・異常の治療
・受診はお済みでしょうか? 学校に、受
診結果を提出していないお子様には、治療
勧告を渡しました。夏休み中に、受診して
いただくようお願いします。



肥満度が高めのお子様は、夏休みを過ぎると肥満度が一気に高くなる傾向が見られま
す。夏休み中、運動、食事(おやつや清涼飲料水のとりすぎ)に注意し、肥満がすま
まないよう気を付けてください。