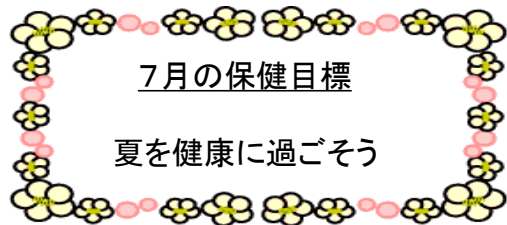




令和5年度
7月3日(月)
豊見城市立
豊崎小学校



7月の保健目標

夏を健康に過ごそう



梅雨も明け、7月になると気温がぐんぐんあがって、暑い日が続いています。楽しい夏を過ごすには、暑さに強いからだづくりが大切です。基本は、バランスのいい食事、十分な睡眠です。また暑いからといって涼しい部屋ですっと過ごすより、適度な運動を続けて暑さに慣れていきましょう。体調をくずす前の「予防」が大切です。こまめな水分補給と休憩も忘れず行いましょう。

ちよくしゃにっこう
直射日光をさける



熱中症に注意!

すいぶん えんぶん ほきゅう
水分・塩分を補給する



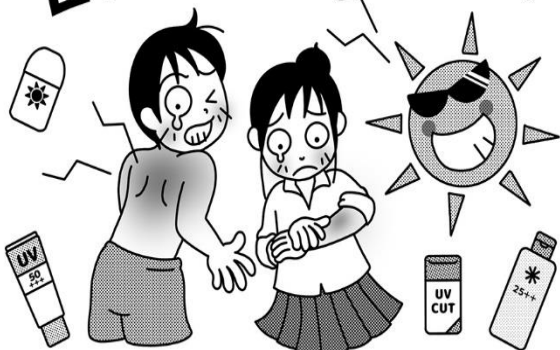
はげ うんどう
激しい運動は暑さに慣れてから



むり やす
無理をしないで休む

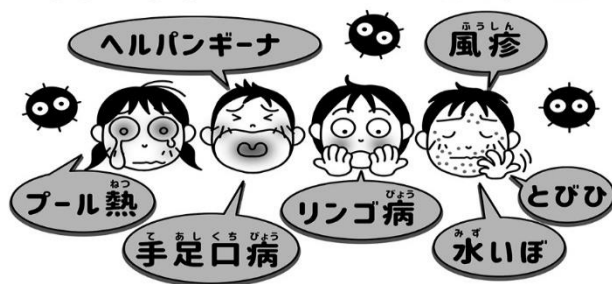


や び
日焼けはやけど!



ひ や べ ど
日焼け止め、使おうから

なつ き かんせんしょう
夏に気をつけたい感染症



★予防法★

- 手洗いと消毒をこまめに行う
- 十分な休息と体調が悪いときは休む
- 規則正しい生活

もうすぐ夏休み!

けんこうな生活のために

休み中も早ね・
早起きをつづける



冷たいものの
とりすぎに注意



クーラーのきいた部屋に
こもらない



汗をかいたら
こまめにふく・着がえる



おてつだいや運動で
からだを動かす



3度の食事をしっかり、
おやつはひかえめ



長い夏休みは生活を見つめなおすチャンスですよ!

保護者の方へ ～健康診断結果と夏休みの生活について～

子どもたちが楽しみにしている夏休みはもうすぐ。遊びはもちろん、勉強や運動など、いろいろ計画を立てていることと思います。一方、できるだけ夏休みに入る前に、この4月から実施した健康診断結果の「見直し」をお願いいたします。

受診・再検査の必要があるお子さんにはすでにお知らせを配付し、休みを利用するなど、なるべく早めに医療機関に行ってほしいとお伝えしています。また、例えば前回（昨年度）の結果と見比べて何か変わったことや気になるところはなかったでしょうか。そうした部分にもあらためて注目し、普段から保護者の方と一緒に考えるきっかけにしてほしいのです。

夏休み中は日常の学校生活とリズムが変わるため、厳しい暑さもあって調子をくずしたり、体力が落ちてケガをしたりするケースが例年みられます。「体調管理」の面からも、しっかり意識しながら過ごしていただければと思います。

