

# とよOH! げんKIDS

令和6年7月

豊郷中央小 保健室



7月13日は『ナ(7)イ(1)ス(3)』のごろあわせからナイスの日というそうです。アニメ映画が由来になっているようで、ステキなことをさがす日なのだそうです。「疲れた、もうダメだ」と思うより「よくがんばった。えらいぞ自分!」とほめたげる方が、いい結果につながるという研究データもあるそうですよ。

今年も暑い夏になりそうですが、ナイスなことをたくさん見つけて、元気に乗り切りましょう!

おうちの人といっしょによんでね。



## 夏を健康にすごそう!

熱中症に注意!  
水分補給を



覚えておこう

水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渴く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は  
コップ一杯分プラス

### ※学校での熱中症予防対策※



- 1 こまめに水分補給をする。(水筒を持参しましょう。)
- 2 熱中症予防の観点から、マスクを外すことをすすめる。  
(登下校・体育の授業・外遊びなど)
- 3 外に出るときは帽子をかぶる。
- 4 エアコンとサーキュレーターの利用をする。
- 5 遊びの工夫をする。(鬼ごっこなど、走り続けるような遊びは控える。)
- 6 体調を考え、無理をしない。

## 保護者の方へ

### 健康診断が終わりました

夏休み前には、すべての結果のお知らせができる予定です。  
検査や治療についてのおすすめがあり、まだ受診していない場合は、ぜひ夏休み中に受診をご検討ください。  
また受診の結果、学校生活において心配されることがありましたら、学級担任または保健室まで連絡をお願いいたします。

健康診断で  
心配なところか  
見つかった人へ

### 受診・治療はOK?

健康診断で受診のおすすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている



夏休みは治療のチャンス!



早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

### 夏休みの健康的な生活について

- ❖ 早寝・早起き・バランスのよい食事をしましょう。
- ❖ 進んで体力づくりをしましょう。
- ❖ 熱中症に気をつけましょう。
- ❖ メディアを使う時は・・・
  - ・時間を決めて ・姿勢をよく
  - ・週に1回はノーメディアデー
  - ・寝る1時間前は使わない
- ❖ 毎日、忘れず歯をみがきましょう。

夏休み前までプールはあります!

朝の健康チェックはベストな状態だったのに、登校時にけがをして入れなかった例があります。十分注意して登校しましょう!

### まちがいさがし プール編



#### ヒント

- プールに入る前は?
- 泳ぎ疲れたときは〇〇で休みたいですね。
- ふざけるとあぶないよ。

(写真) いまじん / (写真) いまじん / (写真) いまじん

