

ほけんだよい

しる東
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

7月の保健目標
夏を元気に過ごそう



もうすぐで夏休み♪



健康診断の結果はいかがでしたか？

6月15日(木)耳鼻科検診
手塚耳鼻科 / 左)小林先生 と 右)池田先生



健康診断が終了しました。
全ての結果が記入されている個人票は、夏休みの個人懇談の時に配付予定となっています。

健康診断が終了し、異常の疑いがあった児童で、その後医療機関を受診した際に記入いただく「治療診断書」は、その後学校に提出をお願いしています。



〇〇不足な生活、これからの季節は危険です！

その 〇〇不足 熱中症の危険あり!

水分不足

汗をかく分、こまめな水分補給を
夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは「のどが渇く前」に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に
熱中症を予防するには、汗をかくて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとみましょう。

運動不足

軽い運動で体を暑さに慣らそう
毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

昨日、寝るのが遅くて…。

運動が苦手…。



保健室へ体調不良を訴えた児童の多くは、疲れが残っていたり、睡眠不足、生活習慣が乱れている状態で登校している児童が多いと感じています。

健康的な生活習慣を心がけることで、「〇〇不足」は、なくなります。
健康な体を維持し、暑い夏を乗り切り、思い出をたくさん作りましょう！

～学校での暑さ対策について～
全室エアコンだけでなく、サーキュレーターも使用中です。それ以外にも、熱中症指数をもとに、業間昼休みでも必要な際は、冷房の環境下で過ごすことを推奨、指数が高い時間帯は外遊びを中止させていただいています。

素敵な夏休みを！ 第2回目 身体計測実施予定！

8月30日(水)5・6年/31日(木)3・4年/9月1日(金)1・2年
6年生は修学旅行、5年生は冒険活動、それ以外の学年も校外活動を行ったり、外部講師を呼んで行事を実施したりと、以前と同じように、行事が盛んに行われるようになってきました。
マスクをとって生活している児童も増え、笑顔が溢れています！
(やっぱり顔と顔が見える関係って、イイです♪)

さまざまな規制が解かれた夏休み。久しぶりですね。色々なことに挑戦できるチャンス！夏休みの経験を通して、さらに成長した皆さんと会えるのが今から楽しみです。

