

ほけんだより 8月

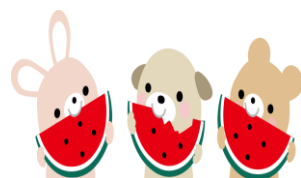
豊北小

豊北は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

8・9月の保健目標：元気に運動しからだをきたえよう

※うちのひと読みましょう

来週から夏休みが始まります。今年の夏休みは短い期間ですが、どんなことにチャレンジしますか？楽しい夏にするためにも「健康」であることが大切です。けがや病気をしないで元気に過ごしてくださいね！



早寝早起きをしよう！



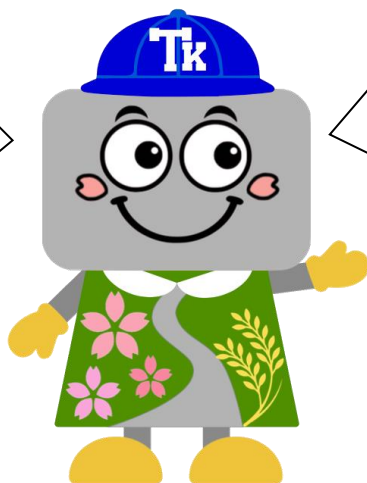
1日3食、食べよう！



夜の歯磨きは
しっかりと！



手洗い・うがいは
こまめにしよう！

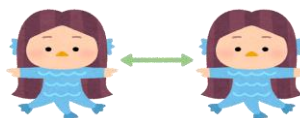


テレビやゲームは時間を
決めて！

熱中症予防をわすれずに！



・帽子をかぶる・水分を取る・マスクをゆるめる



ソーシャルディスタンス・三密を避けるなど
コロナ対策もしよう！

清涼飲料水の飲みすぎに注意！

夏になると汗をかいてのどがかわくため、水分を取ることはとても大切です。熱中症の予防にも水分補給は大切ですね。夏休み、あなたは何を飲みますか？清涼飲料水（ジュース）を何気なく飲んでいませんか？多くの清涼飲料水には、たくさんの砂糖が含まれています。砂糖はとりすぎると肥満はもちろんのこと疲れやすくなったり、むし歯の原因になったりします。のどがかわいたときは、甘くない飲み物（麦茶や牛乳など）を飲むようにしましょう。



清涼飲料水には、
どのくらいの砂糖が入っているの？



砂糖をとりすぎないために！

清涼飲料を飲むときは、コップなどについて、飲む量を考えましょう。

保護者の皆様へ



★例年ですと夏休み前に健康票を配付していましたが、今年度は健康診断が終了していないため健康票での通知ができておりません。大変申し訳ございません。耳鼻科検診終了後、健康票の配付を予定しておりますのでご了承ください。現在までの検診結果等に不明な点があれば保健室（斉藤）までお尋ねください。

★新型コロナウイルス感染症対策では日々の検温の記録などご協力を頂きありがとうございます。夏休み中につきましても、検温の記録をお願いいたします。（8月の記録用紙は、ほけんだより裏面となっております）

★栃木県内や宇都宮市内でも感染の報告が増加しております。保護者の皆様も検温など自己の健康管理に注意されますようお願いいたします。感染者・濃厚接触者が出た場合は、学校までご連絡をお願いいたします。



今後の予定

8月21日（金）心臓検診2次（該当者） 24日～31日身体計測

9月3日（木）歯科検診 1.3.5年 4日（金）歯科検診 2.4.6年 10日（木）耳鼻科検診