

ほけんだより 7月

託麻東小学校
保健室
令和6年7月12日



いよいよ夏休みが始まります!!

19日(金)の終業式が終わると、いよいよ夏休みが始まります。1学期は元気に過ごすことができましたか?今年の夏休みは、約40日間あります。みなさんにとって、楽しい夏休みになることを願っています。そして、2学期も元気な姿で学校に登校できるように、夏休みも規則正しい生活を心がけましょう。

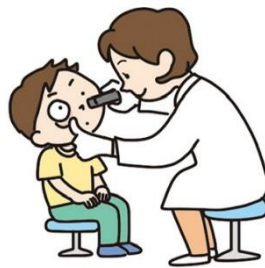


夏を元気にすごそう

長い休みは、元気になるチャンスです!

治療・受診をすませよう!

1学期に受けた健康診断で治療や検査が必要な人には「お知らせ」を渡しました。まだ病院に行っていない人は、この夏休み中に治療をすませましょう。



食生活をチェックしよう!

1日のエネルギー源となる「朝食」はもちろん、夏バテ予防に向けて朝昼夜の3食を栄養バランスよくしっかり食べましょう。甘いお菓子や冷たいおやつの量をひかえめにしましょう。



少しずつでも…早く寝よう!

夏休みはついつい夜更かしをしてしまいがちですが、2学期も元気に朝起きて学校にいけるように夏休みの間も早寝・早起きが続けていきましょう。



1学期の保健室利用状況(4月10日~7月10日まで)



熱中症対策を忘れずに!

梅雨がようやく終わりに近づき、真夏を感じさせる日が多くなってきました。夏の始まりの暑さに慣れていないこの時期は特に熱中症に注意が必要です。外で遊ぶ時などは帽子をかぶり、こまめに水分をとって、日かげで休憩するようにしましょう。

熱中症予防に大切な3つの「分」



保護者のみなさまへ

1学期は健康診断関係の書類のご提出にご協力いただきありがとうございました。今年度の定期健康診断も無事に終了することができました。健康診断の結果から医療機関での治療・検査が必要とされたお子様には、その旨の「お知らせ」をお渡ししています。ぜひ夏休みを利用して受診をしていただければと思います。あわせて、お子様の心身の健康等について気になることがありましたら学校・保健室までいつでもご相談ください。2学期にまた元気な子どもたちと会えるのを楽しみにしております。2学期もどうぞよろしくお願いいたします。