

げんきいっぱい

志木第二小学校
保健だより



7月

令和3年7月2日

お家の人といっしょによみましょう

暑い日が多くなっているので、汗のしまつや水分補給をしっかりとしましょう。また、暑い日は疲れやすく、体力を失いがちです。食事をきちんととって、夜も早めに寝るようにしたいですね。また、雨が降る日は肌寒く、体調を崩しやすくなるため、上着を着るなどして体温を調節しましょう。

新型コロナウイルス感染症によってまだまだ不安な状況が続いていますが、手洗いやうがい、咳エチケットをする、「3密」を避ける、健康観察をする、規則正しい生活習慣で過ごす、換気をこまめにするを心がけ、感染を予防していきましょう。

今月の保健目標

あつ ま からだ
暑さに負けない体をつくろう

●7月の保健行事●

15日（木） 側わん検診 5年生 13:00～

16日（金） 側わん検診（予備日）15日の欠席者 志木市総合福祉センター 9:30～

学校保健委員会 テーマ「子どものメンタルヘルスと親子関係」

講師 （社）メンタルプロモート協会 飯田 文隆 様

10:30～11:30（予定） 2階 視聴覚室

申込書をご提出いただき、誠にありがとうございました。

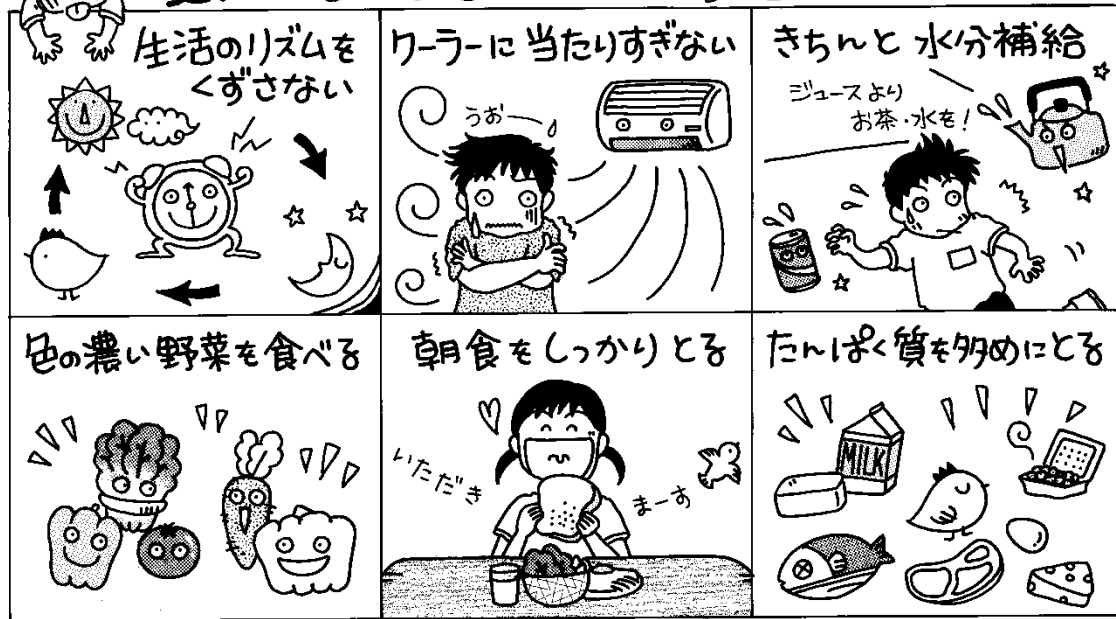
●保護者の皆様へ●

毎日の健康観察とプールカードへの記入をありがとうございます。健康診断で耳鼻科・眼科・皮膚疾患等のお知らせをお届けしたお子さんは、早めに専門医を受診していただきますようお願いいたします。受診結果は学校にご提出ください。眼科検診・耳鼻科検診・内科検診を未受診または未治療の場合は、水泳学習に参加できません。ご了承くださいますようお願いいたします。

また、歯科検診などの他の健康診断で「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」をお届けしたお子さんも、歯科医院の受診をお願いいたします。「受診のお勧め」に○がついている人は、早めに歯科医院を受診してください。「経過観察」に○のついている人も定期的に歯科医院を受診してください。

夏バテを予防しよう

暑い夏を乗り切るために
自分ができることをしよう



夏バテとは、「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」「寝不足」などといった夏の暑さによる体調不良のことです。上の絵のことを心がけ、夏バテを予防しましょう。また、汗をかいたら、タオルで汗をふいたり服を着がえたりして、汗のしまつをしましょう。暑いとついアイスやジュースが食べたくなりますが、おなかの調子がわるくなってしまいますので、冷たいものの食べすぎや飲みすぎに気をつけましょう。

清涼飲料水

こわい

飲みすぎると

糖分のとりすぎが原因で...

食欲がなくなり栄養不足に...

出血や骨折をしやすくなる (脱カルシウム現象)

むし歯のもと

疲れやすくなる (ビタミンB1の欠乏)

肥満のもと

のどがかわいたら、お茶かお水を!

下着を着よう

エッハン!

綿100%

汗を吸い取り、服の中の温度を下げます。下着を着ているほうが涼しく感じるはずですよ。ためしてみてくださいね。



夏バテの予防をすると、熱中症の予防にもなります!

のどがかわいていなくても、こまめに水やお茶をのもう!

