



7月 ほけんだよい

家庭数

令和6年 7月
谷端小学校保健室

校長 清水智子
養護教諭

気温も湿度も共に高くなり、また天気の変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。暑さに負けず、充実した毎日が過ごせるとよいですね。9月2日、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

暑さに負けず元気に過ごすための9カ条

- な んどでも、水分補給をする
- つ めたい食べ物や飲み物ばかりかたよらず
- バ ランスよく食べよう
- て れびやゲームは時間を決めて
- に っちゅうは外で元気よく遊ぼう (帽子を忘れずに)
- ち ょうしょくは毎日必ず食べよう
- ゆ ぶねにゆっくりつかって疲れをとろう
- う わぎをきて、エアコンの効きすぎに対応しよう
- い つも早寝、早起き、規則正しい生活を送ろう



熱中症予防の放送 (保健給食委員会)

6月10日から登校時間、保健給食委員会の5年生・6年生が日替わりで熱中症予防の放送を行っています。天気・予想最高気温・熱中症予防に関する情報を全校児童に伝えています。水分補給をする習慣を付け、夏の暑さに負けない体をつくっていきましょう。



覚えておこう

水分補給の3ツ

<p>がぶ飲みではなく少しずつこまめに</p>	<p>のどが渴く前に</p>
<p>塩分やミネラル、糖分と一緒に</p>	<p>朝起きたとき、お風呂の後はコップ一杯分プラス</p>

保護者の皆様へ

- 夏休み中も引き続き、健康観察をよろしくお願いいたします。
- これから暑い日が続きます。お子さんの熱中症が気になるところです。日々の健康観察やこまめな水分補給にご協力をお願いします。
- 夏休み健康観察カードは夏休み中、忘れずに記入しましょう。9月2日に担任の先生に提出してください。

裏面もごらんください