

ほけんだより 7月

令和6年7月17日
自由ヶ丘南小学校
養護教諭 鶴永

／ なつやすみ直前号 ／

おうちの人といっしょに読みましょう。

もうすぐ夏休みですね。楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。
楽しい夏休みにするためにも、健康がいちばんです！まだまだ暑い日が続きます。
暑さに負けず、毎日元気にすごしましょう。

夏休みのミッション!!!

<治療・受診をすませよう!>

健康診断で心配なところがみつかった人にお知らせを
わたしています。早めに受診して治療を済ませ、体の不安
は休み明けまでにスッキリさせておきましょう。



<食生活をチェックしよう!>

1日のエネルギー源「朝食」はもちろん、夏バテ予防に
3食しっかり、栄養バランスよく食べましょう。甘いおかし
や冷たいおやつはひかえめに。

<毎日、早起きをしよう!>

毎日、朝日を浴びることで脳は目覚めます。夏休みも
同じ時刻に起きることが生活リズムを整えるコツ。



保護者の方へ

- 全ての健康診断が終了しました。結果のお知らせを配布しております。できるだけ早い時期に受診し、必要に応じて治療をすすめていただければと思います。
- 夏休みに入ります。長い休み中はこれまでの学校中心の生活からリズムが変化していくことで、健康についても普段と異なる状況がみられることもあります。お子さんの心身の健康について気になることがありましたら、ご相談ください。

<うらもあります>

ねっちゅうしょう ちゅうい
熱中症に注意しましょう!

これまで、熱中症予防についてお知らせしてきました。今回は、「熱中症になった
かもしれない…」と思ったときに、どのように対処したらよいか紹介します!

ねっちゅうしょう しょうじょう
<熱中症の症状>

けいしょう
軽症



たちくらみ・めまい
あし
足がつる など



ずつう、はきけ・おうと
だるさ など

じゅうしょう
重症

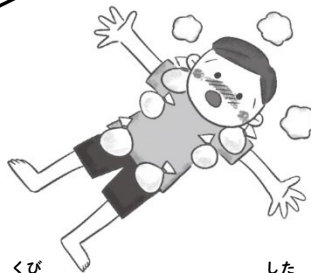


たおれる、意識がなくなる
からだのけいれん、汗がかけない など

ねっちゅうしょう おも
<熱中症かも!?!と思ったら…>



エアコンが効いた室内など
すず ばしょ
涼しい場所へ



くびのまわり、わきの下、
あしつけねひ
足の付け根を冷やす



けいこうほすいえき
経口補水液などで
すいぶんほきゅう
水分補給



あつかい
悪化すると命にかかわることも。すぐに対処しましょう。

つるながせんせい
鶴永先生からみなさんへ

いよいよ夏休み!学校生活から離れ、自由な時間が増えます。せっかくの夏休み
ですから、大切に過ごしたいもの。そのために気をつけたいのは時間の使い方です。



ぜひ、夏休みの計画を立てましょう!それも大変なら、夜、寝る前に「明日は○○しよう」と考える
だけでもよいでしょう。夏休みを充実させるのは自分次第です!



ちなみに先生は、海に行く!スイカを食べる!料理のレパートリーを増やす!この3つを

夏休みにしようと思っています!



8月27日の始業式に

みなさんに会えるのを楽しみにしています!