

ほけんだより7がう

平成29年7月3日
横浜市立平沼小学校
校長 小西 俊光
養護教諭 遠藤 梨那

家庭数

もうすぐ七夕です。今年、彦星と織姫は出会えるでしょうか。

いよいよ、夏休みが近づいてきました。楽しく健康に過ごせるように、しっかりと計画を立て、生活リズムを崩さないように気をつけてください。また、この時期に心配なのは熱中症です。「水分をこまめにとる」「帽子をかぶる」などの予防をしっかりと、暑さに負けない体をつくるのが大切です。暑さに負けない体とは、暑さになれることや汗をかくこと、すいみん・栄養をとることでつくれます。夏休み明けに、子どもたちから楽しい思い出話を聞くのを楽しみにしています。



6月23日に第1回学校保健委員会が行われました。参加していただいた保護者のみなさま本当にありがとうございます。
詳細は平沼小学校ホームページをご覧ください。



7月の保健目標 夏を健康にすごしましょう

なつやすみもけんこうに!

な おしておこう 調子や具合のよくないところ	つ めたいもの あつさりしたものばかり食べてない?	や りすぎ注意! ゲームやネットは時間を決めて	す いぶんを こまめにとって 熱中症予防	み ださない 生活リズムはいつもどおりで
むし歯などは、この休みを使ってちりよをすませよう。	一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。	すいみん不足やうんどう不足にならないようにしよう。	汗をいっぱいかいたときには塩分も一緒にとろう。	休みの間も、はやね・はやおきを心がけよう。



『まさか』に要注意...熱中症のおとしあな



熱中症は「気温が高い」「日ざしが強い」などのときに起こりやすくなります。でも実は、「湿度が高い」「風とおしがよくない」などのときには、上のような場所や時間でもゆだんはできません。
また、すいみん不足だったり、つかれていたり、他の原因で体の具合がよくないときも要注意。『まさか』にならないように、いつでも・どんなときでも、しっかり予防につとめましょう。

なつやすまえには、夏休み前に歯みがきカレンダーをくべります。おでかけすることが多いと思いますが、できるだけ歯みがきするよう心がけて、なつやすみもきれいな歯で過ごしましょう。

