

ほけんだより 8月

令和2年7月31日

横浜市立山内小学校

短いですが、夏休みが始まります。暑さはこれからが本番。夏休みを楽しむためのコツを紹介し
す。病気や事故に気をつけて、充実した時間を過ごしてほしいと思います。

生活リズム

- 毎朝同じ時間に起きるようにしよう。
- 運動は朝や夕方の涼しい時間にしよう。
- おうちのお手伝いをすすんでしよう。
- 夜ふかしせず早く寝よう。

クーラーを使うとき

- ときどき窓を開けて、空気を入れかえよう。
- 設定温度は下げ過ぎないようにしよう。
- 寝るときの冷やし過ぎはカゼのもとです。
せん風機やタイマーを上手に使おう。

食事

- 食事はできるだけ同じ時間に食べよう。
ねぼうして朝ごはんや昼ごはんが一緒になら
ないようにね！
- 暑くて食欲がないときは、いろいろなものを
少しずつ食べるといいですよ。

おやつ・ジュース

- おやつは量と時間を決めて。おなかがいっぱ
いにならないようにしよう。
- 冷たいアイスや飲み物のとり過ぎに注意！
- スポーツドリンクには砂とうがいっぱい。飲
むときはうすめよう。

スキンケア

- お風呂やシャワーで汗を流そう。
- 手荒れが気になるときは、ハンドクリームな
どを使うといいですよ。
- 虫刺されがかゆいからって、かき過ぎると血
が出ちゃう…。ぬれタオルなどで冷やそう。

出かけるとき

- できるだけぼうしをかぶろう。
- 外で遊ぶときは、水とう、汗ふきハンカチ・
タオルを忘れずに。帰ったら手洗いを！
- どこに、だれと行くのか、何時に帰るか、
おうちの人に伝えてから出かけよう！



保護者の方へ

- 今年度の学校医による健康診断（内科、歯科、眼科、耳鼻科）、尿検査、心臓検診、聴力検査につ
いては、9月以降の実施を予定しています。お子さんの健康状態で気になることがありましたら、随時
ご相談ください。
- 健康診断の結果を受けて受診された方は、『受診報告書』をご提出ください。病院での記入に
文書料が必要な場合は、保護者の方が記入してください。