ほけんだより 7がつごう

鯖江市鯖江東小学校
保　　健　　室
R　7．7．1

今年も半分が終わり、１学期も残すところあと少しです。もうすぐ皆さんが楽しみにしている夏休みがやってきます。楽しい夏休みが迎えられるよう、健康に気をつけて元気にすごしましょう。
治療用紙をもらってまだ病院を受診していない人は、早めに受診をしましょう。
（視力検査結果の配布が遅くなり申し訳ありません。）

6月26日～7月2日
生活リズムチェックを行っています！

理想の生活リズムとの違いはどれぐらいありましたか？
なりたい自分を見つけたときのため、今の努力を最大限に生かすため今回立てた理想の生活リズムを体に覚えさせておきましょう。
この取り組みは、今回だけではないので、「児童の感想」や「おうちの方のアドバイス」など、随時紹介して行きたいと思います。

おうちの方へ
生活リズムチェックのご協力ありがとうございます。
なかなか難しい取り組みだと思われますが、今後とも、お子さまが規則正しい生活を身に付けていくために、時間を意識した声かけなど、ご家庭全体で取り組んでいただけるとありがたいです。

いよいよ夏本番です！　熱中症に注意しましょう！

外へでるときは「ぼうし」を必ずかぶりましょう。

日頃の体調管理が大切 こんなときは要注意・熱中症

朝ごはんを食べていない

発熱や下痢など体調

寝不足

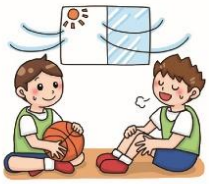
暑熱順化

体が暑さに慣れるまでは運動量は控えめに

熱中症から自分を守るために実行したいこと

睡眠・栄養・運動、規則正しい生活習慣で体力をつける

たくさん汗をかいたら水分だけでなく塩分も補給



無理をしない
30分に1回は休憩を取る

こまめに ちょっとずつ 水分補給を

のどの渇きを感じる前に