



ほけんだより

7月号



白井市立七次台小学校
保健室
令和3年6月30日

夏休みまであと約3週間となりました。日に日に気温も上がり、夏が近づいているなど感じます。暑くなってくると、体力を消耗してすぐに体調を崩してしまう人もいます。基本的なことですが、バランスよく食べて、運動をして、よく寝ることは、健康管理ではもっとも大切なことです。元気に夏休みを迎えられるように、気をつけて生活しましょう。

熱中症の予防



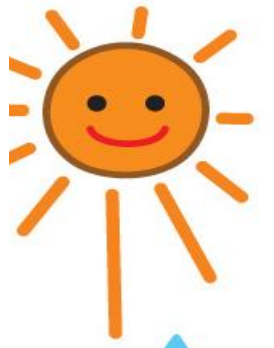
適度な休憩をいれる



運動はすずしい時間に行い、暑い日は時間を短くする



薄着をする



体調が悪い時や、睡眠不足の時、無理をしない



こまめに水分をとる



室内の換気を心がける



徐々に暑さに慣れていく
(運動時間・強さ・量を軽めからスタート)



体力の低い人に合わせて運動する



今年度の健康診断について

4月から実施してきた健康診断ですが、これまでにほとんどの項目を終了し、所見があった場合には各家庭に結果のお知らせを配付しました。まだ結果を通知できていないのは、以下のものです。現在、お知らせを作成中、または、検査機関からの結果待ちの状態ですので、もうしばらくお待ちください。

- ・歯科検診 (1年、3-3, 3-4)
- ・脊柱側湾症二次検診 (該当者)

健康の記録の配付について

- ・健康の記録を以下の日程で配付予定です。ご覧になりましたら、保護者印をお押し、学級担任にお返しく下さい。

配付日：7月 9日 (金)
回収日：7月12日 (月)

