



内間小 保健室 平成29年 7月号

今日の保健目標 健康診断でみつかった病気をなおそう

毎日、暑い日が続いています。内間っ子は、一生懸命勉強したり、スポーツをがんばったり…スゴイ(๑^_^)b 夏バテ知らずで、とっても元気です!

さて、7月の後半にはいよいよ夏休みが始まります! わくわくドキドキ☆いろんな予定が詰まっていると思いますが、ケガや病気には注意しましょう!

みなさんのお土産話を聞くことを楽しみにしています^^

夏バテを予防しよう 暑い夏を乗り切るために自分どぞできることしまよう

生活のリズムをくずさない	クーラーに当たりすぎない	きちんと水分補給 ジュースよりお茶・水を!
色の濃い野菜を食べる	朝食をしっかりとる	たんぱく質をゆめにとる



あま〜い飲み物の落としあな!

「熱中症予防だから、大丈夫〜」なんて言って、たくさん飲みすぎると「生活習慣病」や「むし歯」の原因になってしまいますよ!

熱中症になりやすいのはこんな日

- 暑くなり始め
- 急に暑くなった日

からだは上手に汗を出すには、暑さに慣れることが必要です。暑くなって3〜4日、汗をかく反応が早くなって、それから3〜4週間すると、汗でむだな塩分を出さなくなります。

➡無理をしないで、からだを暑さに徐々に慣らしていきましょう。

- 熱帯夜の翌日

大量の汗を出すのに、水分の補給がでず、目覚めたときに水分不足。

➡朝からこまめな水分補給を。

お星さまにねがう「けんこう」☆

短冊に書くお願いことは?

七夕の笹に飾る短冊は、「お願いごとが叶いますように」だけではなく、「字が上手になりますように」という願いもこめられています。

みなさんも、何か上手になりたいもの、ありませんか? サッカー選手になりたいなら、サッカーが上手になりたいし、そのためにはたくさん練習が必要で、「〇〇になりたい」だけで終わらずに「じゃあ、そのためにどうしたらいいか」を考えてみませんか。

夏休み! 交通安全を心がけよう

子どもの交通事故が増える時期です

前が見えているつもりでも…

歩きスマホの視界は普段の20分の1!!

自転車の乗り方も気をつけて!

はじめての道では特に注意!

4月から行ってきた各種健康診断にご協力いただきありがとうございました。

学校で測定・検査した健康診断の結果は、すでに配布しています。(身体測定、歯科検診、内科検診)

検査機関が行った検査(心電図検査・視力検査・聴力検査・尿・ぎょう虫検査)の結果も、6月末に配布しました。精検査や専門医院での診断が必要とされた場合は、夏休みを利用して是非受診して下さい。

7・8月分の医療券が必要な方は、早めの申請をお願い致します(夏休み中の発行には、時間がかかる場合があります)