

ほけんだより がっごう 月号

2021年7月 太田小学校ほけんしつ

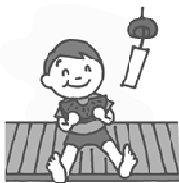
暑い日が続いています。朝からなんとなくだるかったり、お腹が痛かったり…ほけんしつに来る人がふえてきました。

夜ねるのがおそくなっていますか？

水とうやハンカチは忘れずにもってきていますか？

手洗いはできていますか？

体調管理に気をつけて、暑さにまけない体をつくりましょう。



ねっちゅうしょう 熱中症に 気をつけよう



はやく 早起きして朝ごはんを食べよう



かるい うんどう 軽い運動をして汗をかこう



こまめに水分補給をしよう

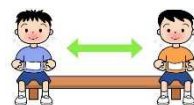
昼休み頃になると、水筒の中身がなくなっている人がいます。暑くなっているので、いつもより水分をたくさん持ってきてください。また、水筒を持ってくるだけでなく、こまめに飲むようにしましょう。

◇マスクについて

蒸し暑くなってきました。暑い時には、人と人との距離を十分にとってマスクを外してもかまいません。そのときは、おしゃべりをしないようにしましょう。

◇すいみんについて

最近、ねる時間がおそくなっているという話をよく聞きます。すいみんには、おぼえたことを整理・定着させるだけでなく、病気から体を守る力を高める役割があります。十分なすいみんがとれていないと、熱中症になりやすくなります。夜は早めにねるようにしましょう。



7月の行事予定

7月7日（水） 歯科健診（3、4、5年生）

朝、ていねいに歯みがきをしてきてください

けんこうしんだんの前と後には、手洗いをしましょう！



保護者の皆様へ

- 1・2・6年生は6月16日に歯科検診を実施しました。検診後、必要なお子さまに健診結果のお知らせ用紙をお渡しています。ご家庭によっては、兄弟間で結果のお知らせ用紙を受け取られる時期が異なる場合があるかと思いますが、ご了承ください。
- 『検査結果のお知らせ』をお渡しする前にすでに病院を受診され、治療が済んでいる場合は用紙の空白部分にその旨をご記入の上、提出していただきましたら再度受診の必要はありません。
- 金属容器の使用による食中毒について

古くなった金属製の容器に粉末清涼飲料水を溶かし保管したものを飲んだことにより、金属の溶出に伴う食中毒が発生した事例があります。夏期となり酸性の飲料（主に炭酸飲料やスポーツ飲料等）の摂取の際には、次の点に注意してください。

- 食品が接触する容器の内部にサビやキズがないか確認すること
- 酸性の飲みものを長時間、金属性の容器に保管しないこと
- 古くなった容器は、定期的に新しいものに交換すること
- 取り扱う食品の表示および注意喚起を確認し、使用すること

7つのまちがいをさがそう

