

ほけんだより7が

令和4年7月
八竜小学校 保健室

夏休みが始まります。お休み中の生活に気をつけて過ごしましょう。コロナが再び感染拡大しています。熱中症の予防と合わせて、暑い夏を乗り切りましょう。

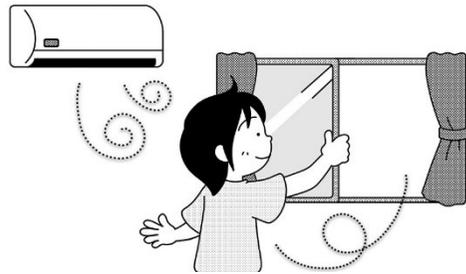
コロナ×熱中症～暑い夏に気をつけてほしい感染症×熱中症対策～

マスク × 水分補給

マスクをしていると、ついわすれがちに水分補給の時間を決めておくのもいいですね。

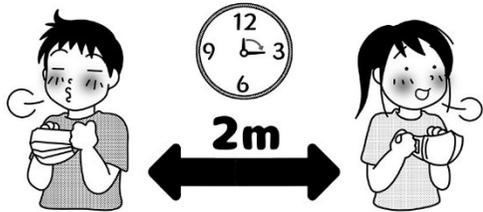


エアコン × 換気



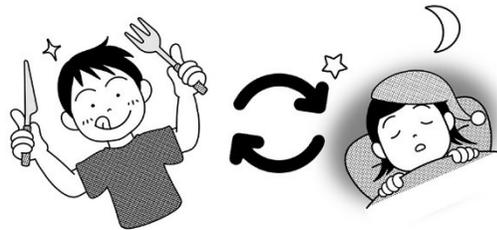
エアコンは止めずに、こまめに部屋の空気を入れ換えよう。

時間 × 距離



マスクが苦しいときは、距離をとって、はずそう。ただし、周りに人がいるときは、長時間にならないようにしましょう。

食事 × 睡眠



コロナや熱中症に負けない体力づくりを。基本は、食べて、寝ることです！

夏休み健康カレンダーにとくみみます。

夏休み最初の5日間と、最後の5日間です。2学期に元気に登校できるように、生活リズムをととのえてすごしてください。

提出は、8月25日(始業式)です。

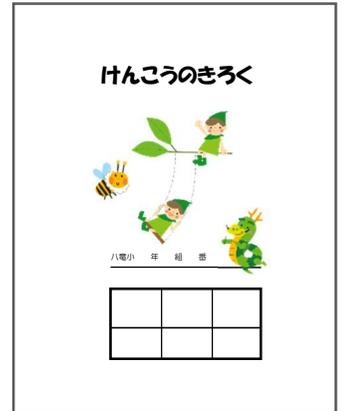


おうちの方へ

定期健康診断の結果について・受診のお願い

むし歯や視力低下など、健康診断で受診が必要な児童には保護者の方にお知らせを出しています。まだお済みでない人は、ぜひ、夏休み中に受診・治療をお願いします。

また、定期健康診断の結果一覧「健康の記録カード」を先日配付しました。特に問題のなかった場合でも、今後の健康の保持増進に努めていきましょう。確認されたらカードは学校に返却してください。



「いのちと防災を考える集会」を実施しました。

7/1～7/8は、命の大切さや、災害に備える事の大切さについて考える「いのちと防災を考える週間」でした。1日の集会では、スクールカウンセラーの一美奈緒子先生から、「セルフケア」のお話を聞きました。緊張したり心が疲れしたりしたときに、自分のできるリラクゼーションの仕方を、みんなで一緒にやってみました。

一美先生は、また2学期から八竜小に来られます。保護者の方も、ご相談などありましたら気軽にお知らせください。



