

ほけんだより7がっ

令和5年7月
八竜小学校 保健室



いよいよ今週から夏休みが始まります。楽しい夏休みを送るために、休み中も規則正しい生活を送りましょう。また、熱中症や様々な感染症にかからないよう、食事・睡眠・水分補給・手洗いなどに十分気を付けて生活をしましょう。

暑い夏を健康にすごすためのやくそく

熱中症



基本は無理をしない。
のどが渇く前に水分補給。

胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など
冷たいものをとりすぎない。

冷房病



冷房のタイマーを上手に
活用して冷えすぎに注意!

自分の心と体のケアを ~いのちと防災を考える集会から~

7月4日に「いのちと防災を考える集会」をおこないました。

熊本豪雨から3年。今年度は校長先生とスクールカウンセラーの寺田佐訢子先生に講話をしてもらいました。

校長先生からは、ある小学4年生の女の子の詩を紹介してもらい、「いのちの尊さ」について教えてもらいました。また、寺田先生からは、「心を落ち着かせる方法（リラックスマス法）」を学びました。

災害から3年。これまで様々なことを頑張ってきた分、疲れが出たり、様々なことを思い出して不安になったりすることがあるかもしれません。そんなときは、ぜひ、教えてもらったリラックスマス法を思い出し、実践してほしいと思います。



スクールカウンセラーの寺田先生は2学期も定期的に学校に来られますので、お話を聞いてほしいときなどは、いつでも保健室に声をかけてくださいね。



野菜パワーで夏をのりきろう!

暑い夏をのりきるために、体の熱やほてりをとってくれる夏野菜を食べましょう。たとえば、キュウリや冬瓜、スイカなどの瓜類は、水分たっぷりでみずみずしく、のどを潤すのに最適です。トマトは、胃腸を活発にして消化を高める作用があり、疲労回復にも役立つと言われている。冷たい食べ物や飲み物をとりすぎると、胃腸が冷えて消化能力が低下したり、体がだるくなったりするので、ご用心! そうめんや冷や麦を食べるときは、体を温めるショウガやシソ、ニンニクなどの薬味を足してバランスをとりましょう。



夏休み健康カレンダーを配付します

夏休み中の生活リズムを整えるため、夏休み最初の5日間と最後の5日間に、健康生活カレンダーに取り組みましょう。2学期、元気なみなさんと笑顔で会えることを楽しみにしています。

提出は、8月25日(始業式)です。

なくさないようにしましょう



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」を先日子供たちに配付しました。夏休みも健康の保持増進のため、お子様の健康的な生活を徹底させていただきますようお願いいたします。

確認されましたら、カードは学校に返却をお願いします。

