



7月19日

ほけんしつ しろかわ
保健室 白川

いよいよ夏休みが始まります。どこかへお出かけしたり、お友達と遊んだり、夏休みを楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。楽しい夏休みとなるように、交通事故や水の事故、生活習慣に気をつけて元気に過ごしましょう。



～夏休みこそ早起き！いいことがいっぱい！～

たいよう ひかり
太陽の光を
あ 浴びると脳や
からだ めざ
体が目覚めて
せいかつ ととの
生活リズムが整う



あさ はん た
朝ご飯が食べられ
はいべん
て排便もスムーズ
になる



すず
涼しいうちに
しゅくだい べんきょう
宿題や勉強
ができる



じゆう しかん
自由な時間もた
くさんとれる



夏休みの

ほけん目標を
立てよう

生活リズムの目標

寝る時間 / 起きる時間



食生活の目標

健康の目標

(例) 冷たいものは1日1回・朝ごはんを食べる など

(例) 1日3回歯みがきをする・毎日体を動かして遊ぶ など



ねっちゅうしょう き ～熱中症に気をつけよう～

暑い日が続く、「体がだるい」や「頭がいたい」と、保健室に来る人が増えてきています。暑い日は、熱中症になりやすいので、のどが渇く前に水分補給をすることや帽子をかぶる、生活のリズムを整えるなどして、体の調子を整えておきましょう。

ねっちゅうしょう し 熱中症のレベルを知ろう！

レベル1

手足がしびれる、気分が悪い、めまいや立ちくらみがある、こむら返りがある

レベル2

おなかがいたい、体がだるい、吐き気・嘔吐、意識がもうろうとする

レベル3

意識がない、けいれんする、返答がおかしい、体が熱い、まっすぐ歩けない

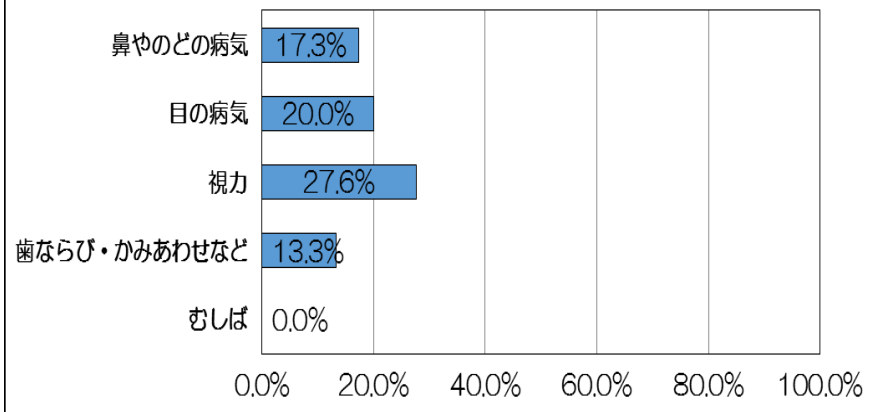
涼しい場所で水分・塩分を補給し、衣服を緩めて体を冷やしましょう。それでも良くならない場合や、レベル3の症状がでたら、救急車を呼ぼう！



なつやす ちりょう い ～夏休みに治療に行こう！！～

健康診断で、むし歯があると云われた人や見え方が良くないと言われた人などが多くいました。ですが、その中で病院に行った人はまだあまり多くありません。自由に使える時間が増える夏休みにぜひ病院に行きましょう。そして、治療をすっきり終わらせて、気持ちよく新学期を迎えましょう。

受診完了割合



保護者様へ

保健室より、夏休みの生活チェックカードを配付しました。夏休みの生活チェックカードを活用し、夏休み中の生活リズムが乱れないようにご指導いただければと思います。提出については、8月28日としておりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

また、病院受診がまだのお子様にも、治療勧告のおたよりを配付しました。夏休み中に病院受診をしていただきますようお願いいたします。受診をされましたら、受診連絡票の提出をお願いいたします。