

7月 ほけんだより

鹿島小学校
保健室
R4.7.14

暑さあつもよいよ本番ほんばんです。暑さあつに負けない強い体つよ からだをつくるためには、バランスのよい食事よいしょくじや睡眠すいみん、また適度な運動てきど うんどうを続けて暑さあつに慣れることも大切です。体調管理たいちょうかんりに気をつけて、元気に過ごしましょきう。

夏を元気に過ごすために

早寝はやね・早起きはやお・朝ごはんあさ

夜ふかしよふかしはせず、睡眠すいみんを十分にとるようにしましょう。
また、食事は好き嫌いなく、栄養えいようのバランスのとれたものをしっかり食べましょう。おやつは、糖分とうぶんの摂りすぎに気をつきけ、肥満ひまんやむし歯むしはの原因げんいんにならないようにしましょう。



ゲームの時間じかんと運動うんどう

ゲームや動画サイトどうがは時間じかんやルールを決めて、見すぎたりやりすぎたりしないようにしましょう。また、運動不足うんどうふそくにならないように、お手伝いてつだいや、外遊びそとあそびをするなどして体を動かしましょからだ うごう。

熱中症ねっちゅうしょう予防よぼう

こまめに水分補給すいぶんほきゅうをしましょう。長時間ちやうじかんの激しい運動げきしい うんどうの時はスポーツドリンクで塩分えんぶんもとるようにしましょう。マスクマスクをしている時は特に注意ちゅういが必要ひつようなので、外で人と十分に距離そと ひと じゅうぶん きょりがとれている時は、マスクを外しましょはすう。

日本学校保健会にほんがっこうほけんかいからのパンフレット「学校と家庭で育む子どもの生活習慣せいかつしゅうかん」を配付はいふします。ぜひ参考さんこうにいただき、元気に夏休みを過ごしてほしいと思います。
また、3年生以上の児童ねんせいには夏休みの宿題しゅくだいとして「健康・元気チャレンジ」を配付はいふします。夏休みに入ったらすぐにステップ1を取り組み、8月後半がっこうはんにステップ2を記入きりゆうして9月1日に提出ていしゅつしてください。



引き続き、新型コロナウイルス感染症対策を！

毎朝まいあさの「リーバー」への入力にゅうりよく、ありがとうございます。
全国的に新型コロナウイルスの変異株へんい かくによる感染拡大かんせんかくだいが心配しんぱいされ、鹿嶋市内かしましなでもまだ感染かんせんが続いている状況じょうきようです。油断ゆだんをせずに、手洗いやマスク着用等てあらい ちやくようとうの予防よぼうに努めましょつとう。
暑い時期あつ じは感染症対策かんせんしょうたいさくと熱中症ねっちゅうしょう予防よぼうの両立りやうりつは大変たいへんですが、ご協力きょうりよくをよろしくお願いいたします。



児童保健委員会が歯の発表を行いました

6月に児童保健委員会がが各学級かくがくきゅうで、歯のみがき方はのみがきかたやクイズなど、歯の健康は けんこうについての発表はっぴようを行いました。短い練習期間みじか れんしゅうきかんでしたが、はっきりとした声こえでわかりやすく発表はっぴようができました。

これからも食後しょくごはていねいに歯みがきをして、歯と口の健康くち けんこうを守りましょまもう！



夏休みは治療のチャンスです！

4月からの健康診断けんこうしん断のご協力きょうりよくありがとうございます。けんこう手帳てちょうに結果けつかの個票こひょうが貼はってありますのでご確認かくにんください。治療ちりようや再検査さいけんさが必要な場合ひつよう ばあいには、専門医せんもんいへ受診じゅしんをお願いいたします。

学校で行う健康診断がっこう おこな けんこうしん断は、学校生活がっこうせいかつに影響えいきやうがある病気びやうきや異常いじやうの「疑い」を見つけるためのものです。病院に行っても「異常なし」となる場合ば あいもあります。

また受診後じゅしんごは、結果報告書けつかけうこくしよの提出ていしゅつをお願いいたします。

