

PTA 会員数で配付 おうちのひとと一緒によんでください。

ほけんだより

7月

令和元年7月2日
高松小学校
保健室 No.4

あつという間に1学期も残りわずかです。じめじめした梅雨が明けると、夏本番です。これから梅雨明け直後は、晴れて暑い日が続きます。暑さに慣れていない体にはより厳しく感じられます。食事や睡眠を十分にとり、暑さに負けない体づくりをしましょう。



熱中症に気をつけよう!

熱中症は、強い日差しや気温の高い時、運動などで体内に熱がこもった時や汗をかいて体内の水分や塩分が不足した時に起こります。



◎熱中症を防ぐためには...

① 帽子をかぶったり、日陰で暑さをさげたりする。



② こまめに水分をとる



③ 汗を吸って、すぐにかわく服など服装を工夫する。



④ 白頃から冷房を使い過ぎず、暑さに慣れておく。



⑤ 睡眠は十分にとり、朝ごはんをしっかり食べる。体調が悪いときは、無理をしない。



ダイヤモンド賞の表彰を行いました!

保健委員会が、5月の歯科検診でむし歯のなかった人、171名に「ダイヤモンド賞」の賞状を作り、表彰を行いました。また、むし歯を治した児童は、保健室前の廊下に掲示して紹介しています。むし歯があった児童は51名いました。まだ、むし歯を治していない児童は早く治しましょう。51名全員が紹介できるといいですね。



6年間むし歯がなかった人を紹介します!

あおき まあきさん	おおうち さよさん	かわかみ りんさん
うだがわ はやとさん	おおば はるきさん	のぐすけ 浩介さん
くぼにわ こうきさん	おおわし まこさん	ほそや だいちさん
しまだ こころさん	かしくほ さあやさん	みやま 徳真さん
島田 心羽さん	鹿窪 咲彩さん	わたなべ 莉乙さん

夏休みは治療のチャンス



受診がまだの人へ 夏休みはたっぷり時間があります

4月からの健康診断が終わりました。校医さんから「病院に行って詳しく診てもらったほうがいいよ」と言われた人には「受診のおすすめ」を渡しています。まだ受診をしていない人は、夏休みがチャンスです。病院で一度診てもらってください。

もし治療が必要な時も、夏休みなら通院しやすいと思います。

そのうち、そのうち...で夏休みが終わらないうちに

