

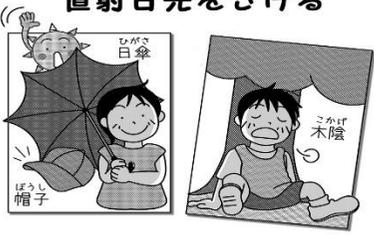
ほけんだより 7月

令和6年7月5日
田尻町立小学校
ほけんしつ

梅雨明けが近づき、湿度が高い日が続きますね。湿度が高いと、熱中症のリスクも高まります。室内でもこまめに水分をとる、休憩するときは日かげを選ぶ等の対策はもちろんですが、早寝早起きや3食しっかり食べる等日々の過ごし方も大切です。もうすぐ待ちに待った夏休み。今年は37日間もあります。毎日楽しく過ごすためにも、体調管理には十分気をつけて、休みの間もきそく正しい生活を心がけましょう。



直射日光をさける



激しい運動は暑さに慣れてから



熱中症に注意!

こまめに水分・塩分を補給する



無理をしないで休む

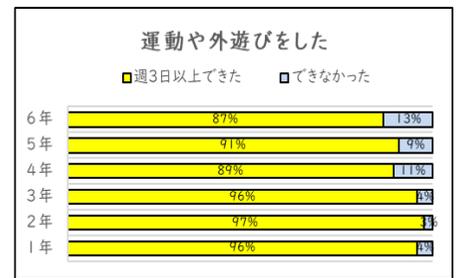
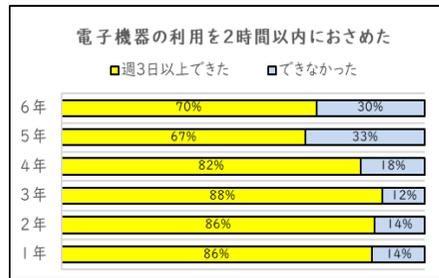
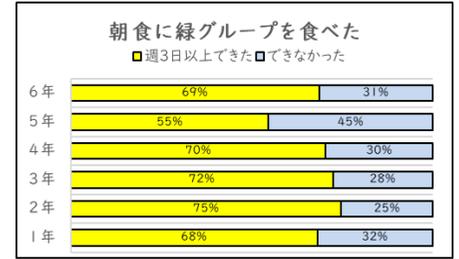
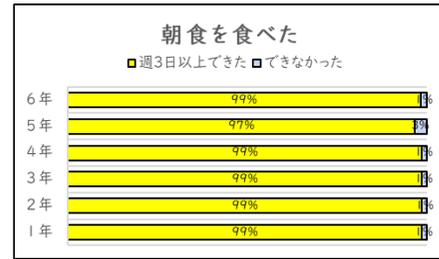
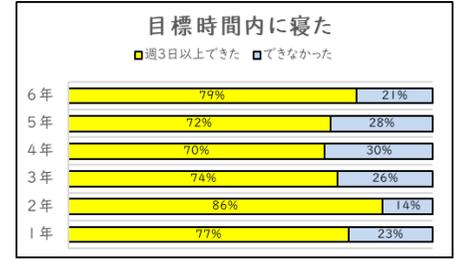
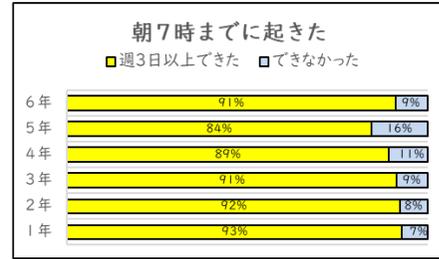


夏休みは治療のチャンス!!

春の健康診断がすべて終了しました。所見があった人や当日欠席等で受けられなかった人には、受診のお知らせを渡しています。むし歯や視力の低下は、自然に治ることはありません。早めに受診しましょう。



生活の記録 ありがとうございます



6月10日~6月14日まで生活の記録(1学期バージョン)を行いました。みなさんのチェックシートを確認すると、メディア機器の項目が気になりました。テレビやゲームもそうですが、スマホや動画視聴に夢中な人もいるのでは…?長時間続けると、視力低下はもちろん、頭痛や運動不足につながります。2学期は〇が増えるようにがんばろう! 夏休みには、歯みがき・やさしいカレンダーを行います。今回全部できた人はその調子で、できなかった人はがんばってやってみよう!

