

ほけんだより 7月

三朝小学校
保健室
NO.4
R6.7.10

暑いが続いていますね。熱中症警戒アラートも毎日のように出ています。こまめな水分補給と休けいを忘れず、「熱中症」に気をつけたいですね。また、腹痛や嘔吐といった症状の人が増えています。暑さに加えて、水泳などで疲れもたまるので、しっかり睡眠をとって体を休めましょう。

夏バテにならないように

しっかり水分補給



生活リズムをくずさない



ぬるくていいので 湯船につかる



しっかり睡眠



冷やし過ぎない



食事は栄養パーフェクトで



個人懇談で今年度の健康診断の結果をお渡しします

個人懇談で、今年度の健康診断の結果の一覧を配布します。お子様の健康診断の結果をご確認ください。すでに受診が終わっているものに関しては「済」のはんこを押しています。もし、受診済みであれば、連絡帳で良いのでご連絡ください。配布した「健康の記録」は、そのまま受け取ってください。学校へ返却は必要ありません。

13日～15日は親子のふれ愛デーです



6月の感想を紹介します！

- ・親子で過ごす時間は特別です。
- ・いつもより15分早起きするだけで、1日の流れが良くなった気がしました。
- ・早く起きてみると、時間の余裕があって良かったです。
- ・「ってきます。」「いってらっしゃい。」は毎日言っているけど、いつもより元気よく言えたので良かったです。
- ・指スマをやって1回勝てたのでうれしかったです。仲が深まりました。

親子で元気よく「ってきます。」「いってらっしゃい。」が言えた、雨の日の生き物を見つけたなどいつもなら何気なく過ごしてしまっていることも、意識してみると意外と出来ていることも多かったのではないのでしょうか。7月13日～15日は、3回目の親子のふれ愛デーです。親子で1学期を振り返り、夏休みを迎えましょう。