



7月の保健目標

暑さに負けず、元気にすごそう

令和3年7月5日 三笠小 保健室

1学期は健康に過ごすことができましたか。いよいよ夏本番。もうすぐ夏休みも始まります。「早寝・早起き・朝ごはん」、こまめな水分補給、汗拭き、クーラー時の衣服調節などに気をつけ、健康に過ごせるようにしましょう。今年の夏も、元気に乗り越えましょう！

熱中症を予防しましょう

水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかつたり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより

水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

7月の保健行事

7日(水) 清潔検査

1,3,5年生

8日(木) 清潔検査

2,4,6年生

熱中症に気をつけて



夏を元気に過ごしましょう

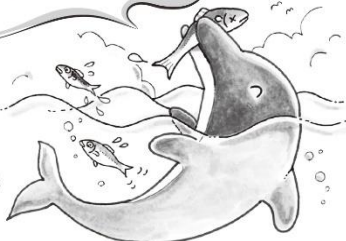
夏を元気に!

これしてイルカ?

お風呂に入ってイルカ?



バランスよく食べてイルカ?



冷たいものやさっぱりしたものばかり食べていませんか? 冷たいもので胃腸が冷えたり、偏った食事で栄養が不足していると、夏バテの原因に。1日3食バランスよく食べましょう。

水分をとってイルカ?



遊びに夢中になって、つい水分補給を忘れていませんか? たくさん汗をかくと体からどんどん水分が出ていくと、だるさや食欲低下、熱中症の原因にもなります。「のどが渇いた」と感じる前にこまめに水分を。

よく寝てイルカ?



寝る直前までスマホやゲームをしていませんか? 睡眠不足も、熱中症の原因になってしまうので注意。寝る1時間前には電源をオフにしましょう。

<健康手帳 確認・提出のお願い>

7月の清潔検査後、健康手帳を持ち帰ります。確認後、各学年の期日までに(遅くとも16日(金)までに)学校へ提出をお願いします。

○健康診断結果(P3)・・・保護者印を押してください。

○清潔検査(P35～)・・・お家の方のコメント又は印をお願いします。

健康診断結果を

お返ししました

