



令和5年7月発行
今帰仁小学校
保健室

夏休みは治療のチャンスです!!

もうすぐ楽しい夏休みが始まります! 「健康・安全」に気をつけて、楽しい夏休みにしたいですね♪
今年も1学期にすべての健康診断を終えることができました。提出物等ご協力ありがとうございました。
健康診断の結果も配布しています。再検査や治療が必要と診断されたお子様は、夏休みが治療のチャンスです! この機会に受診し、しっかり治療できるといいですね。

7月の保健目標

なつげんきす 夏を元気に過ごそう

めいあつてんか 炎天下の外出には帽子をかぶろう

あつちゆうしやう 熱中症注意報発令中!

こまめな水分補給で熱中症を防ごう

体にやさしい生活をしよう!

外の暑さと室内の気温差などで体の調子を崩していませんか? 体調を整えるために自分に何ができるかな? と考え、できることからやってみましょう。

ハンカチ

汗をかいたら必ずふこう。汗をそのままにしておくと、体が冷えます。

シャワー・お風呂

ほごりやあせが汗といっしょにつきやすいので、スッキリ洗い流しましょう。

ぼうし

ひさしやつばが大きいと、顔のほうがかげになって、自にもやさしいよ。

睡眠

気温の差が大きいときは、体の疲れをとるために睡眠時間をたっぷりとりましょう。

水分

汗をいっぱいかいているからね。ときどき水分で体をうるおそう。

栄養

1日3回、食事をしっかりとらないと、ガソリンの入っていない車と同じで動かせません。

健康診断で何か異常が見つかった人は...

家の人にきちんと報告しましょう。
(結果のお知らせをプリントしてお届けしますので、必ず見せるようにしましょう。)

あんな... もらった...

早めに病院へ行って、検査・治療を受けましょう。

お願ひします...

どうしたの?