

ほけんだより7月

令和5年 6月30日
新開小学校 保健室

今年の6月中下旬はとても暑い日が続き外遊び中止の日もありましたが、今のところ暑さ指数が31℃を超えず、活動しやすい日が続いています。楽しみにしていた水泳学習も各学年2回は実施できています。児童の健康で気になる点は、発熱を伴う症状で毎日、何名かずつ休んでいること、ケガが絶えないことです。
もうすぐ楽しい夏休みです。心身の健康第一で過ごしましょう。



暑い夏を乗り切るために必要なこと

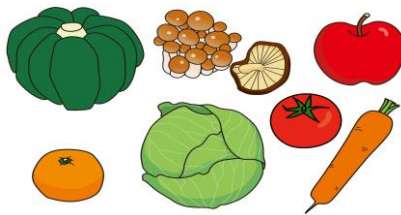
☆水分補給☆

水筒を持参して、いつでも水分をとれるようにしましょう。
暑い日は少し冷たい水等を飲むと体の熱も取れますよ。



☆栄養をとる☆

夏バテを防ぐためにミネラルやビタミンの多い夏野菜を食べて体調を整えましょう。

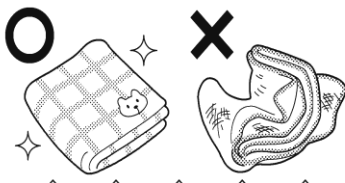


手の清潔を保つために

つめを切っておこう



清潔なハンカチを持ち歩こう



© 少年写真新聞社 2023

『児童保健委員の呼びかけによる『手洗い・うがいキャンペーン』』

6/19(月)~23(金)にたくさんの参加がありました！
クイズラリーやカードの集計結果は保健委員より改めてお伝えします。
たくさん手洗いができたクラスは校内放送で表彰されます。



●ケガをしたら・・・

- 石けんで洗う、冷やす、出血をとめる。
- 担任の先生に手当てをしてもらう。
- 冷却剤が必要、出血が止まらない場合、保健室へ。※なるべく早く、迷わない！

●体調が悪くなったら・・・

- 担任の先生に伝え、体温をはかる。
- 教室で様子を見て、よくなる場合、迷うときは、保健室へ。
※1時間だけ休養できます。

7~8月の保健関連行事

<身体計測>

8/30(水) 5・6年生
31(木) 3・4年生
9/1(金) 1・2年生
4(月) かがやき

<夏休み元気カード>

配布：7/19~21
提出：8/29

☆保健目標☆

7月：水分・栄養をしっかりとろう
8月：メディアとのつきあい方を考えよう

講演会のお知らせ
「知っておきたい
こどもの身長」
7月8日(土) 15時
さいたま市民医療センター
講師：同小児科医
西本 創 小児科診療部長
申込は、さいたま市民医療
センター市民公開講座まで
(ホームページで受付中)