

ほけんだより 8月

夏の花といえば、太陽に向かってまっすぐ伸び、大きな黄色い花を咲かせる「向日葵」。学校の花壇にも、暑さに負けずに大きな花を咲かせています。夏休みは、将来大きな花を咲かせるためにいろいろな経験をして成長できるチャンス。毎朝太陽の光を浴びて生活リズムを整え、勉強も運動も遊びも楽しみましょう。

保健室からのお知らせ

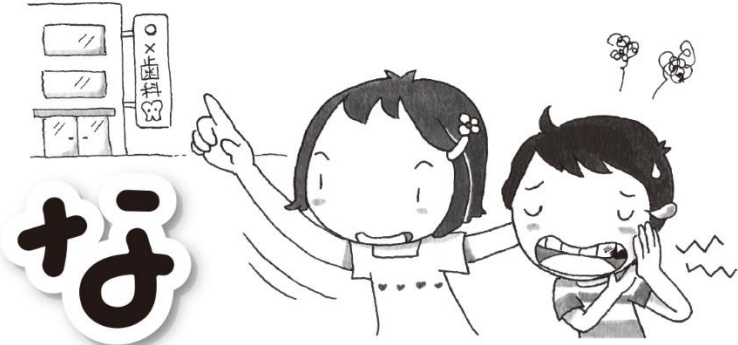
1学期の保健室の様子

げかてきうった げか(外科的訴え)	たいちようふりよう ないかてきうった 体調不良(内科的訴え)
83人	27人
おおかっただ うった 多かった訴え	おおかっただ うった 多かった訴え
すり傷	頭痛

病院を受診する大きなげかはなく、体調不良での来室も少なく、元気に過ごせた日が多かったです。病気等の欠席は、6月が一番多かったです。

これからも、「毎朝しっかり朝ごはんを食べる・早寝早起きたっぷり睡眠」で、毎日元気に過ごせるようにしましょう。

2学期に、みなさんの元気な笑顔に会えることを楽しみにしています。



なかなかできない治療を今こそ

「受診のおすすめをもらったけど、まだ病院に行っていない」という人は、夏休みが治療のチャンス。健康な体で新学期をスタートしましょう！



冷たいものはほどほどに

暑いからと、そうめんやアイスクリームばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏って夏バテに。3食、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

なつやすみの約束

やりすぎない ネット・ゲーム

ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足に。「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間を作りましょう。



乱さない 生活リズム

学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも欠かさずに！



水分補給はこまめに

暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れてしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分をとりましょう。

