



保健だより

第 4 号
令和元年7月1日
古河第一小学校 保健室
おうちのひとよんでね。


梅雨の時期に入り暑い日と寒い日が交互にやってくる為体調を崩しやすいお子さんが増えています。日ごろからの規則正しい生活のリズムが大切になってきますので、右の図のような理想的なサイクルが毎日できますように、ご家庭でもご協力をお願いしたいと思います。



元気いっぱいの楽しい夏休みにするために！


〈冷房〉

- ・設定温度は28℃前後にしよう。
- ・寝るときは、タイマーを使おう。
- ・風に直接当たらないようにしよう。



〈水分〉


- ・1回分は少なめにして、回数を多く飲もう。
- ・のどがかわく前に飲もう。
- ・ジュースやスポーツドリンクにはお砂糖がたくさん入っているので、水やお茶を飲もう。



〈日焼け〉


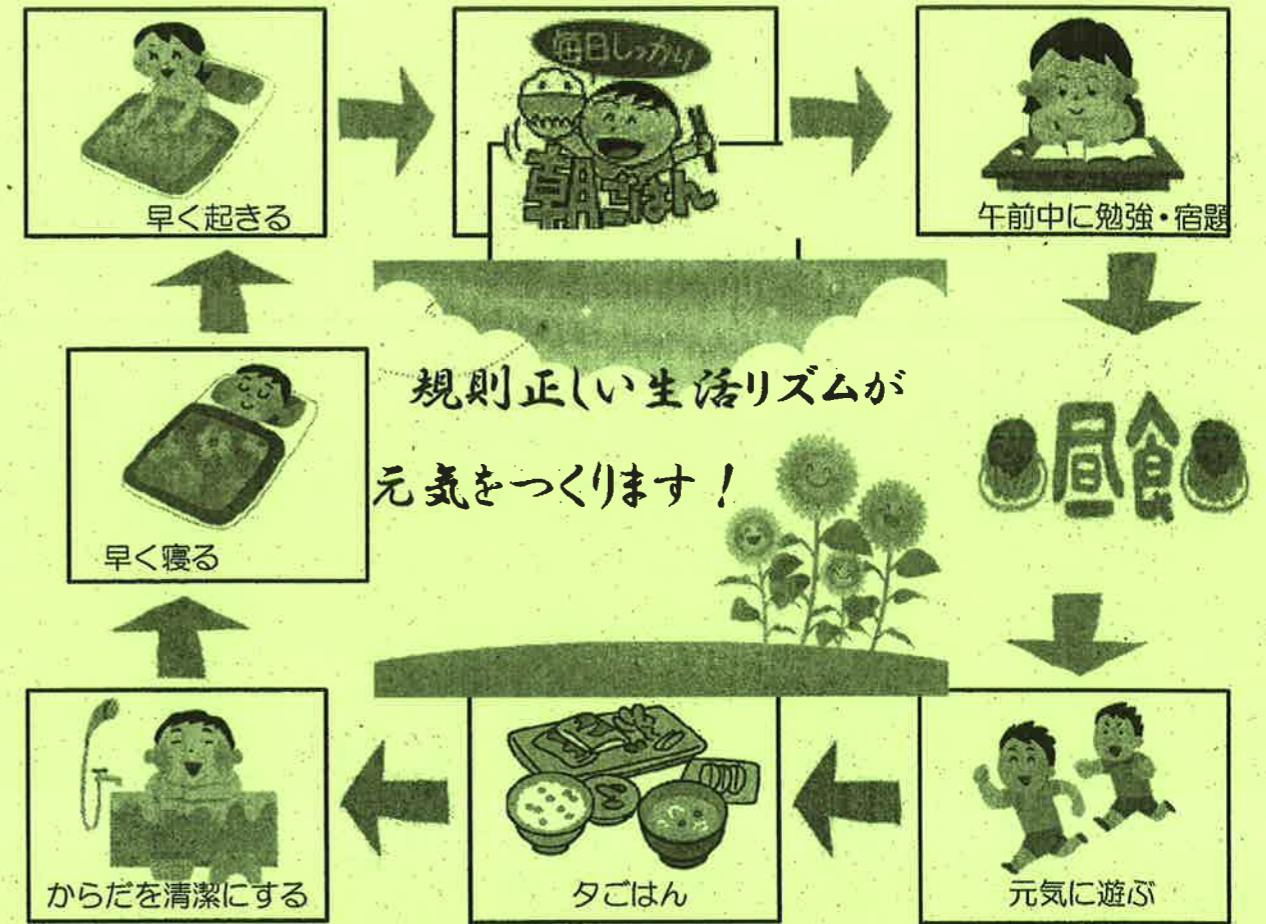
- ・外に出るときは、帽子をかぶろう。
- ・日焼け止めを使うようにしよう。

※日焼けしてヒリヒリしている時は、冷たいタオルや氷、保冷剤で冷やそう。



〈事故〉

- ・交通ルールを守ろう。
- ・自転車に乗るときは、ヘルメットをかぶろう。
- ・「立ち入り禁止」のところには、絶対入らない。

健康診断の結果について随時健康手帳でお知らせしています。ご覧になりましたら、最後に保護者の方の押印をお願いいたします。受診が必要なお子さんには、「受診勧告」も配付致しました。また、健康手帳8、10、11ページにも記載がありますのでご確認ください。

「忙しくて、病院へ行く時間がない！」というご家庭も多いと思います。受診勧告を受け取った人は、この夏休みを利用して病院へ行きましょう。毎年のことだから…ではなく、定期的にチェックするという気持ちで受診して、心身ともに元気いっぱい新学期をスタートできるよう、よろしくをお願いいたします。

