

ほけんだより



令和5年 7・8月
袋井あやぐも学園
袋井北小学校 保健室

暑さが厳しくなってきました。1学期が終わろうとしています。子どもたちを毎日学校へ送りだしてくださる保護者の皆様、本当にありがとうございます。御家族で楽しく、安全な夏休みをお過ごしください。

健康診断について

4月から行ってまいりました、健康診断が全て終了いたしました。健康診断にかかわる多数の間診票の記入、提出等に御協力いただきありがとうございました。治療が必要なお子さんに各種検診結果のお知らせを配布しました。「結果のお知らせ」が届きましたら、早めを受診していただきますようお願いいたします。なお、「結果のお知らせ」が届かない場合には、「異常なし」ということですので、御承知おきください。

また、健康診断結果のお知らせを貼付した「けんこうのきろく」を配布しました。お子さんの成長の記録を御確認いただき、確認後は担任へ提出をお願いします。



熱中症にお気をつけください

熱中症になりやすい時期になりました。次の3つの不足に注意するよう御家庭での観察をお願いします。

水分不足

汗をたくさんかくこの季節のどが渴かなくても、こまめな水分補給をしましょう。水やお茶、スポーツドリンクなどが最適です。



栄養不足



朝・昼・晩、しっかり食べることで、体が動きだし元気が出ます。おやつやジュースの摂り過ぎに注意しましょう。



睡眠不足

夜更かしをせず、毎日同じ時刻に寝て、同じ時刻に起きる、規則正しい生活を心がけましょう。



夏休みの過ごし方について



お子さんと一緒に御確認ください

待ちに待った夏休みが始まります。夏休みの予定は決まっていますか？熱中症に注意しながら、手洗いや換気を中心とした、新型コロナウイルスの予防も続けていきましょう。2学期に元気なみなさんと会えることを楽しみにしています🍀

ねっちゅうしょう 熱中症



そとに行くときは、必ず帽子をかぶろう

こまめな水分ほきゅうをしよう



こうつうじこ 交通事故



じてんしゃの自転車に乗るときは、ヘルメットを着けよう



おうだんほどう横断歩道は、必ず止まって、右→左→右の確認をしよう

きけん み まも 危険から身を守ろう！



きそく正しい生活をしよう

よく手をあらおう



うきわやライフジャケットを着よう



かわや海、プールなどの水辺に行くときは、必ずおうちの人と一緒にいこう

かんせんしょう 感染症

みず 水の事故

