

ほけんがより7月

令和5年7月20日
茨城県立境特別支援学校
保健室 7月なつやすみ号

明日から夏休みが始まります！ きっと楽しいことがぎゅっとつまった夏休みになると思います。みなさんと2学期に元気なすがたで会えるのを楽しみにしています。



夏休みも元気にすごすために



遊びに夢中になって、ついつい夜遅くまで起きていたり、ゲームをやりすぎてしまったりしないよう、規則正しい生活を送りましょう。

休み中も早ね・早起きをつづける



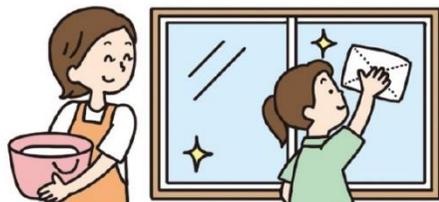
汗をかいたらこまめにふく・着がえる



3度の食事をしっかり、おやつはひかえめ



おてつだいや運動でからだを動かす



熱中症に注意！

今年の夏も、厳しい暑さが続いています。熱中症を予防する4つのポイントを紹介します。

<p>1 直射日光を避ける</p> <p>帽子や日傘、日陰などを使い、直射日光を避けましょう。</p>	<p>2 こまめに水分・塩分を補給する</p> <p>のどが渇く前に水やお茶を飲みましょう。</p>
<p>3 気温や湿度を確認する。</p> <p>お家で気温や湿度が高いときはエアコンなどを使い、涼しくしましょう。</p>	<p>4 体を動かす前に準備運動をする。</p> <p>いきなり体を動かすのではなく、少しずつ体を動かし、暑さに慣れましょう。</p>

保護者の方へ

今年度の健康診断の結果から、検査結果ならびに受診勧告書を配付いたしました。医療機関への受診が必要なお知らせをもらったお子さんにつきましては、夏休みの期間などを利用して、受診や治療を開始していただけたらと思います。受診が済みましたら、受診結果報告書をご提出ください。