

ほけんだより 7月

令和6年7月19日
 県立境特別支援学校
 保健室

7月は1年の折り返し地点です。

半年間を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみたりするのもいいかもしれませんね。

明日から始まる夏休みも、いろいろなことにチャレンジできる機会です。

暑さに負けずに、充実した毎日を過ごせるといいですね。



7・8月の保健目標

夏を健康にすごそう



なつやすみもけんこうに!

な おしておこう
調子や具合のよくないところ



むし歯などは、この休みを使ってちりょうをすませよう。

つ めたいもの
あっさりしたものばかり食べてない?



一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。

や りすぎ注意!
ゲームやネットは時間を決めて



すいみん不足やうんどう不足にならないようにしよう。

す いぶんを
こまめにとつて熱中症予防



汗をいっぱいかいたときには塩分も一緒にとろう。

み ださない
生活リズムはいつもどおりで



休みの間も、はやねはやおきを心がけよう。

熱中症かも!?

と思ったら

首のまわり、わきの下、足の付け根を冷やす



エアコンが効いた室内など涼しい場所へ



経口補水液などで水分補給




自分で水が飲めない
受け答えが
おかしい

悪化すると命にかかわることも。すぐに対処しましょう。

昨年度のデータによれば、熱中症の発生場所の約4割が「住居」だそうです。

また、日中だけでなく、寝ている間にも熱中症は注意が必要です。

暑い暑い夏は、時間や場所に関係なく、いつでもどこでも熱中症対策をしていきましょう。

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。

※許可なくイラストや写真の二次利用はお断りいたします。