



けんこうだより7月号

R7.7
芦原小学校
保健室

少し前までは涼しい日もありましたが、ここ最近は真夏のように暑い日が続くようになってきました。湿度も高く過ごしにくい日も増えてくるかと思いますが、体調を整えて毎日元気に登校してほしいと思います。

水分補給のときの注意!

夏を健康に乗り切るために、水分補給は大切です。ただ、糖分の摂りすぎには注意が必要です。子ども達に人気の清涼飲料水には、糖分が多く含まれています。糖分の摂りすぎは、肥満やむし歯、糖尿病などのリスクが高まります。また、甘い清涼飲料水はお腹にたまりやすく、きちんと食事が食べられず夏バテの原因にもなってしまいます。激しい運動をする時などはスポーツドリンクも大切ですが、ふだんの水分補給には水かお茶がおすすめです。



水分補給は こまめに 少しずつ



一度にたくさん飲むのではなく、
コップ1杯分を何回も飲むほうが効果的!

「のどがかわいた
な…」と思う前に、
こまめに水分をとる
ようにしましょう!

こんなときも水分ほきゅう!



あさお
朝起きたとき



ふるあ
お風呂上がり



おまえ
寝る前

水の事故を防ごう

暑くなってくると、海や川、プールで水遊びが楽しいですね。安全に水遊びを楽しむために、次のことに注意しましょう。

水遊びのときに注意したいこと

- ・準備体操をする
- ・水の中や近くでふざけない
- ・時間を決めて休けいをとる
- ・体調が悪いときはムリをしない



プールでは、さらにココにも気をつけて

- ・施設のルールや係員さんの指示を守る

海や川では、

- さらにココにも気をつけて
- ・子どもだけで遊びに行かない
 - ・大人の注意をきちんと聞く



毎年夏になると、水辺での悲しい事故のニュースを耳にします。家族みんなで安全に気を付けて、楽しい夏を過ごして欲しいと思います。



～健康診断の結果について～

春の健康診断が全て終了しました。問診票の記入や服装の準備など、たくさんのご協力ありがとうございました。健康診断の結果、受診が必要な児童にはその都度通知しておりますが、個人用の健診結果一覧を夏休み前に一人ずつ配付します。こちらの用紙は学校での回収はしませんので、ご家庭で内容をご確認ください。また、4年生は秋に小児生活習慣病予防健診があります。詳細は改めてお知らせいたします。

夏休みは治療のチャンス！



健康診断で「受診のすすめ」をもらったり、むし歯や異常が見つかった人は、受診や治療は順調に進んでいるでしょうか？まだの場合は、時間のとりやすい夏休みを利用して受診や治療をお願いします。特に、**むし歯はそのままにしておくといくら痛くもならない思いをします。早めにかかりつけの病院で診てもらってください。**受診結果は、学校からお渡しした用紙(紛失した場合は連絡帳等でも可)で報告をお願いします。