

ほけんだより7がっ

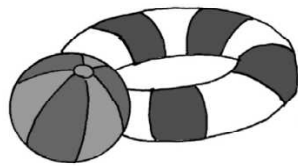
令和3年7月19日
No.7
影森小学校保健室

夏休み号

げん き
元気にすごそう

「なつやすみ」

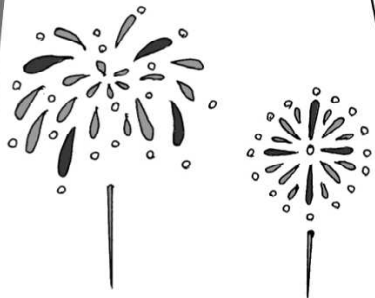
なつやすみは、
好き嫌いなく
ゼロを
めぞせー！



やすみでも
早ね早起き。
すいみん不足は
夏バテのもと

つめたいもの
食べすぎ・
飲みすぎは、
おなかがピンチに...

すずか部屋
こもこも？
エアコンの
使いすぎに注意



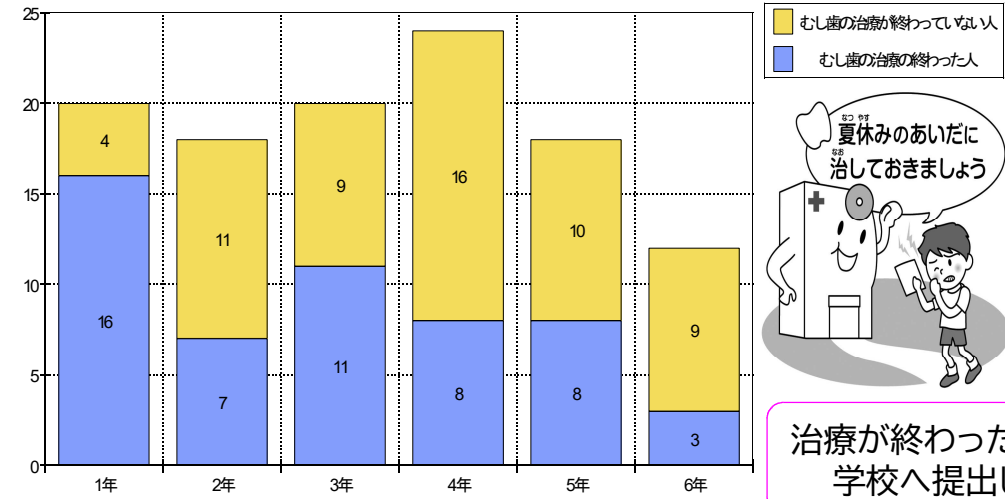
みぢかなことて体を
動かそう。
手伝い。
わてはわてもOKー！

夏休みに病気をなおそう

1学期の健康診断で病気がみつかった人で、まだ治療の終わっていない人は、夏休みを利用してなおしましょう。(むし歯、目、耳、鼻の病気など)

表示文字列

むし歯の治療状況



むし歯の治療
がまだ終わっ
ていない人は
59人です。

7月15日現在
のむし歯治療
率47.3%

治療が終わったら「治療済証」を
学校へ提出してください。

ご用心！夏のあまくて つめたいユウワク

その1 それ、ホントにジュース(清涼飲料水)？

あなたがお店で手にとった飲みものは、本当にジュース(清涼飲料水)でしょうか。カラフルなパッケージで、パッと見ただけではお酒とジュースを見わけづらいことがあります。「あまくてジュースみたいなものだから」というのは、お酒が飲める大人のお話。もちろん、みなさんにはあてはまりませんよ！

その2 あついから、ついゴクゴクと...

夏のつめたい飲みものとして、炭酸入りジュースやスポーツドリンクの人気の高いようです。ただ、これらの飲みすぎは『糖分のとりすぎ』につながりやすく、食生活がみだれたり、体調をくずしてしまうことも。水やお茶など、糖分が入っていないものを中心にえらびましょう(※ただし、運動などで汗をたくさんかいたときには塩分もとる必要があるため、スポーツドリンクがおすすめです)。

明日から夏休みが始まります。熱中症やけがに気をつけて、元気に楽しい夏休みを過ごしてください。

◆夏休み中も毎日の健康観察をお願いします。マスクや手洗い、換気、人混みをさけるなど、コロナ対策もしっかりしましょう。

◆発熱等のかぜ症状があった場合は、症状がなくなるまで外出を控えてください。医療機関を受診する場合は、かかりつけ医等に電話で相談してください。

◆児童や同居のご家族がPCR検査を受けた場合は、学校まで連絡をお願いします。

