



ほけんだより

7月号
令和元年6月27日
十四山西部小学校保健室

7月になり、もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みがやってきます。夏休み中も元気に過ごすためには規則正しい生活を送ることが大切です。朝食をしっかりと食べたり、運動をしたり、たくさん眠ったりすることは熱中症の予防にもつながります。規則正しい生活を送って暑い夏を元気に乗り切りましょう。



規則正しい生活を送るためには...

いちにちさんじく 1日3食とろう

うんちをだそう

じゅうぶん すいみん 十分な睡眠をとろう

てきと うんどう 適度な運動をしよう

にっこう あ 日光を浴びよう

<7月の保健行事>

7/1 (月)	はついくそくてい 発育測定	1・3・6年
7/2 (火)	はついくそくてい 発育測定	2・4年
7/3 (水)	はついくそくてい 発育測定	5年

夏のお出かけ準備はOK?

- 下着は着ていますか?
- 帽子をかぶりましたか?
- 服は通気性の良い素材ですか?
- 水筒はもちましたか?
- 汗をふくタオルやハンカチはもちましたか?



<7月・8月の保健目標>

「夏を健康にすごそう」

健康診断の結果から病院へ行くように治療のお勧めをもらった人はいませんか?
夏休みはとても長いお休みなので病院へ行くことができるチャンスです。おたよりをもらった人は、夏休み中に必ず病院へ行くようにしましょう。

