

7月のほけんだよ

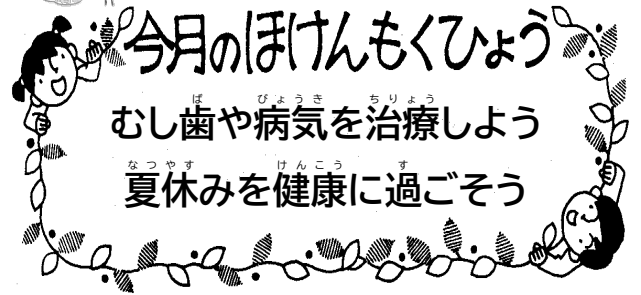
令和4年 7月

安田小学校

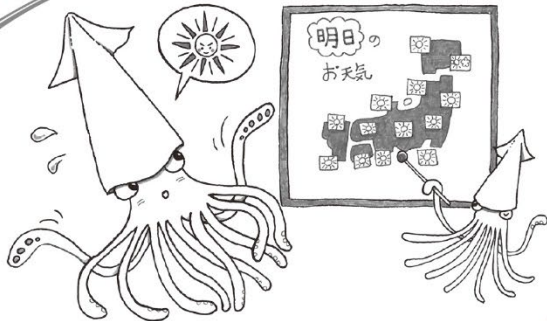
ほけんしつ

おうちのひと
いっしょによんでね♪

いよいよ夏本番！ 気温がぐっと高くなるこの時期は、熱中症に気をつけて！ 外にでるときには、ぼうしをかぶり、のどがかわいていなくても水を飲むようにしましょう。もうすぐ夏休みも始まります。暑さに負けず、充実した毎日をお過ごせるといいですね★



いか いつ暑いかい？



出かける前に、気温や熱中症情報、急な天気の変化など、天気予報で確認しましょう。日焼けや暑さ対策を忘れずに。

ねこ スタミナ満たす子ね



冷たくてさっぱりしたものばかり食べると、スタミナ切れになってしまいますよ。朝・昼・夜、栄養バランスのいい食事を。

回文でチェック！

夏を

元気

に過ごす

ポイントは？

たい 鯛は かわ 渴いた



「のどが渴いた」と感じる前に、こまめな水分補給を。汗をたくさんかくときは、スポーツドリンクやタブレットなどで塩分もとりましょう。

かる 軽い お塩 いるか？

回文とは…

上から読んで下から読んで
同じ言葉になる文のこと

ね 寝つきいい キツネ



睡眠不足は夏バテの原因に。汗を吸う素材のパジャマを選んだり、上手にエアコンを使って、ぐっすり眠れる環境づくりをしましょう。

保護者の方へ

保護者面談にて健康診断の結果を配布いたします。学校での健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出すこと）です。実際に異常があるか、またその原因や治療法を知るには医療機関での診察や検査が必要となります。まだ受診をしていない場合は夏休みを利用して受診されるようよろしくお願いいたします。