



ほけんだより 7月



H24.7.3 白岩小・保健室

はっきりしないお天気がつづいていますが、みなさま
お元気でお過ごしでしょうか。

お家の方々がお元気でないと子ども達も元気で学校に
これません。

どうぞ、毎日の食事、睡眠などのきまりある生活を大切
にされて、体の抵抗力を落とさないようお過ごしいた
だきたいと思います。

夏休みまであと3週間です。暑さに負けないで登校できま
すよう体調管理をよろしくお願いいたします。

早ね・早起き・朝ごはん

野菜やくだものを食べる(生で食べることもとても大切なことだそうです。)こ
とを心がけて、免疫力を高めておきましょう。



暑さ対策

様々な工夫していただいているところですが、暑くなってきましたので熱中症予防に
次のようなことも対処の一つとして、考えていただくとよいと思います。

- ☆ 水筒を持参。0.1~0.2%の塩をいれていただく。
(塩分も汗といっしょに出ていくため。)
- ☆ ハンカチの他にタオルを持参する。
- ☆ 汗をかきやすい人は、着がえを持参する。
- ☆ クールネックなど首を冷やすものをする。
- ☆ 朝ごはんの時に、みそ汁や梅干しなどを食べて
くるようにする。



「健康の記録」を配ります。

1学期中に行いました定期健康診断の結果を記入して、お子さんに配りましたので
ご覧いただき、7月13日までに担任にお返しいただきますようお願いいたします。

児童の体格については、裏面に記載しましたので参考までにご覧下さい。

発育には、個人差があります。なにより大切なことは、日々の食生活を含めた生活習慣を
きちんとすることだと思います。

もし、体格等ご心配なことがありましたら、いつでもご相談いただければと思います。

- 視力の下がっていた人…一度眼科医でみていただきましょう。
また、生活態度も見直しましょう。

- むし歯、歯石、歯肉炎だった人…必ず歯医者さんでみていただきましょう。

- 少し太り気味の人…食事やおやつの取り方に気をつけ、体を動かしましょう。

油をつかった食べ物、甘いもの(ジュースなどの飲み物も)は
できるだけ、控えましょう。