

ほけんだより 7月号

津田小学校 保健室

いよいよ夏本番です。夏は日の入りが遅く、外で活動できる時間が長くなりますが、暑さに負けず元気に過ごすためには、規則正しい生活習慣や熱中症対策が大切です。夏休みまであと少し。元気にむかえられるように、生活リズムを整えましょう。

6月17日～7月4日までの期間は
スリッパきれい週間です!

テレビ朝会で保健委員会がスリッパきれい週間について呼びかけをしました。スリッパを使った後は、次の人のためにきれいにスリッパをそろえる気持ちや思いやりはとても大切です。



スリッパにある線をきれいにそろえると、次の人が使う時に、いい気持ちになりますね。これからも続けていきましょう。

スリッパをきれいにそろえている姿をたくさん見かけました。

よくできている学年・クラスにシールをはっていきます。シールの数が増えていますね★

★スリッパきれいしゅうかんです★

スリッパがきれいにならんでいないところにはシールをはります！パーフェクトをめざしましょう！

学年	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1年生												
2年生												
3年生												
4年生												
5年生												
6年生												

つかったあとは、スリッパをきれいにならべよう☆

熱中症を予防する生活習慣!

みなさんいくつできていますか?

○ できているものに
チェックしてみよう。

○ 睡眠をしっかりとする

疲れを回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早寝・早起き生活リズムを整えること。睡眠時間が短いと疲労がたまり、体温調節機能が弱まって少しの運動で体温が上がりやすくなります。

○ 軽い運動をして、汗を流そう

冷房のきいた部屋でゴロゴロしてばかりだと体が暑さに慣れず、外にでた時に、体温調節や発汗がうまくできません。室内でできる軽いエクササイズや運動を取り入れてみてください。

○ 朝ご飯を食べる

朝ご飯は1日体を動かすための大切なエネルギーです。バランスの良い食事を心がけましょう。栄養バランスがかたよると、疲れがとれにくくなります。

○ のどがかわく前に水分をとる

水分が不足すると、血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を運びにくくなります。水分は30分に1回こまめに飲むようにしましょう。

保護者のみなさまへ(お知らせ)

日頃は、学校保健活動にご理解・ご協力をいただき、ありがとうございます。さて、全ての定期健康診断が終了しました。いくつかの検診については、まだ結果が出ていないものがあります。それらの結果が分かりましたら、全学年に「定期健康診断結果のお知らせ」を配付いたします。今年度に受診した結果が一覧となったもので、押印や学校への返却の必要はありません。ご家庭で、保管していただきますよう、お願いいたします。