

ほけんだより



流山市立おおぐりの森小学校 ほけんしつ

今年もアツイ夏がやってきた!!

楽しく安全にすごすために気をつけてほしい3つのこと

熱中症の予防

☆ 体調をととのえる
えいようバランスのよい 食事 をとり
てきどに うんどう して
しっかり 体 を 休 ませよう

☆ こまめに水分ほきゅうをおこなう

おすすめのみものは
水、麦茶、スポーツドリンク
ただし 糖分が強い ため
のみすぎないように注意!

☆ あつさと日ざしをさける

適温 ですごす
日かさ、ぼうし
首をひやすものなど
ひえすぎ
ちゅうい

きけんから身を守る

海や川、プールであそぶ前に

☆ 準備運動して筋肉をほぐす

☆ 水分ほきゅう

おでかけのときは

☆ できるかぎり一人にならない

☆ 交通ルールを守る

☆ 雨で水かさが増えた川などに近づかない

○ おうちのかたへ

少しづつ暑さが増し、外での活動が制限されることも増えてきました。うだるような暑さの日もありますが、元気にあそびをしてくれたり、保健室前の外の通路ではあさがおや野菜に水やりをするし、2年生が楽しそうに一生懸命に活動する姿が見られ、私たちも元気をもらっています。長い夏休みの後、2学期に元気いっぱいの子どもたちに会えることを楽しみにしています。

1学期間 本校の学校保健活動にご協力いただきありがとうございます。
定期健康診断結果のお知らせは7月19日にお配りしますのでご覧ください。

感染症の予防

7月にはいり、市内では

新型コロナウイルス感染症

インフルエンザ

手足口病 など

感染症にかかる人が少しづつふえています。

- ☆ 手洗い・うがい をこまめにする。
- ☆ ぐあいのわるい ときは しっかり休む。
- ☆ 必要に応じて受診 する

元気に夏をすごしましょう!!