



ほけんだより

令和4年7月1日 野田市立柳沢小学校

7月の保健目標

・夏休みを健康に過ごそう

例年より早く梅雨が明け、夏の厳しい暑さがやってきました。この時期に心配な身体の不調といえば、やはり熱中症です。

「暑い時間の外出をひかえる」

「水分をこまめにとる」

「帽子をかぶる」など熱中症の予防に取り組んでほしいと思います。

そして、予防とともに『暑さに負けないからだ』をつくることも大切です。

☆☆☆ 熱中症や感染症に負けないように！ ☆☆☆



朝ご飯をしっかり食べましょう。



早寝早起き、睡眠時間を十分とりましょう。



こまめに水分補給をしましょう。



食事の前、外から帰ってきたあとなど手洗い・消毒を忘れずに！



*マスクの着脱の際に落としてしまったり、マスクが汚れてしまうこともあるので、予備のマスクをランドセルに入れておくようにお願いします。

9月には身長と体重を測定し、成長の様子を見ていきます。

夏休み中も規則正しい生活をして、夏バテや運動不足にならないように気をつけましょう。

*夏休み中はむし歯の治療や眼科、耳鼻科など受診のチャンスです。治療や検査を受けた場合は報告書の提出をお願いします。

*夏休み中も、心も身体も健康で勉強や運動にはげみましょう。