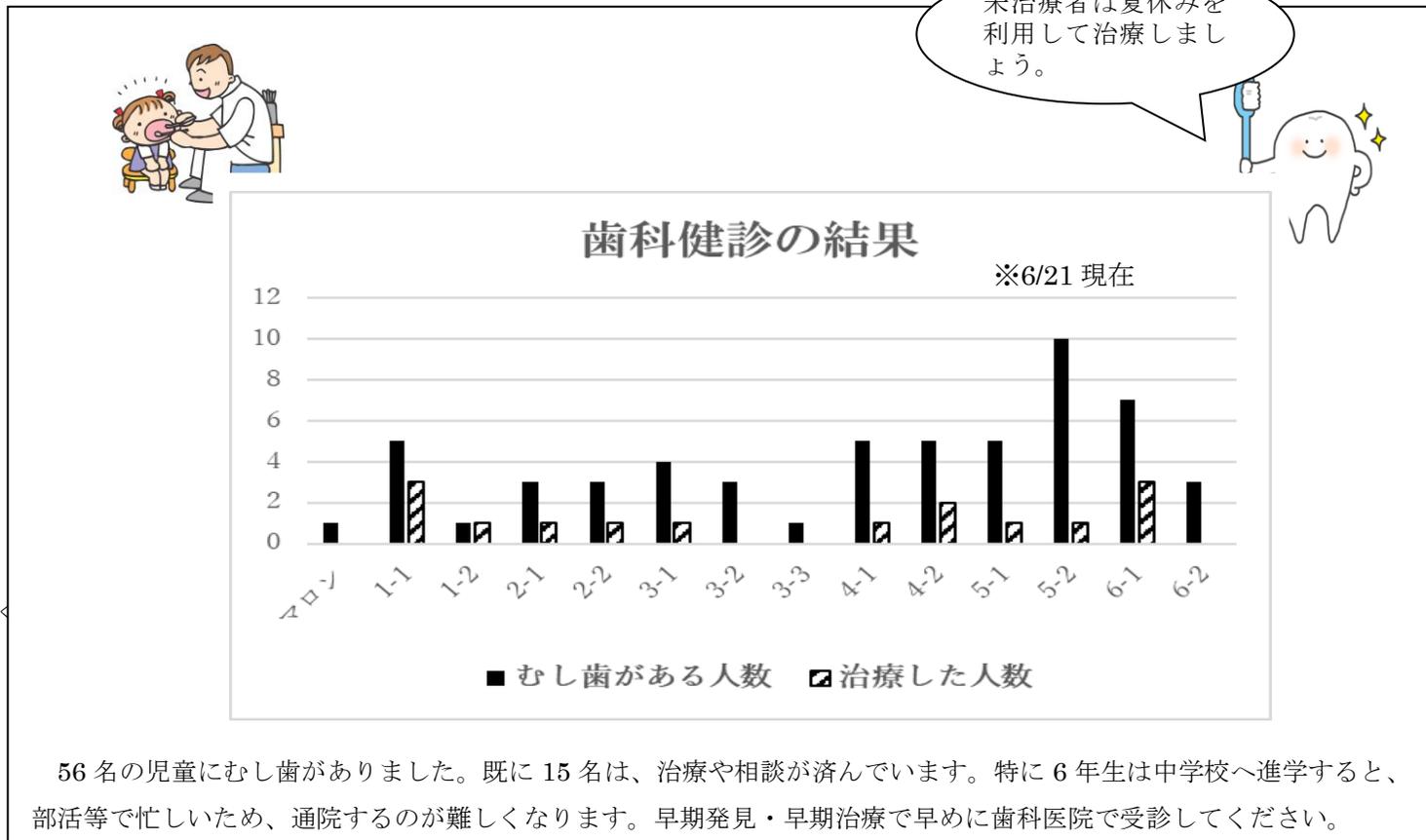


ほけんだより 7月



NO. 4 新座市立栗原小学校 保健室

そろそろ本格的な夏を迎えようとしています。日差しがいつそう強くなり、セミの大合唱も始まります。これから、梅雨が明けるまでは、しばらくジメジメした日が続きますが、体調管理に気をつけて過ごすようにしてください。



未治療者は夏休みを利用して治療しましょう。

こんな人は 熱中症 になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった

夜ふかしが続いている

学校へ行く途中

頭痛くて、気分もわるくなってきた...

学校での朝礼中

フラフラして立っていられなくなった...

すると、その後...

休み時間

体が熱くて、手足がしびれてきた...

休み時間に休けいせず、ずっと全力で走る

熱中症を防ぐコツ

- 朝ごはん** 朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。
- 睡眠** 寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。
- 休けいと水分補給** 外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう

SNSのルール違反...大丈夫?

気軽な気持ちで書き込むとトラブルが起こったり大変な事件に発展したりするケースも

- 悪口や差別的な内容は書かない □暴力的な言葉は使わない □知り合いのアドレスや個人情報を書かない □雑誌や書籍の写真・イラストの無断使用はしない
- 他人の書き込みを“あおる”ようなことはしない □根拠のない“うわさ話”をしない
- 人が写っている写真や動画を無断でアップロードしない

お知らせ

- 7月10日(水) **5年生を対象**に“脊柱側湾症検診”を行います。昨年度、未実施者も対象となりますのでご承知おきください。なお当日欠席の場合は、11日(木)に保護者同伴で新座市役所第二庁舎で検査をしてもらうこととなります。よろしくお願いします。
- 夏休みに1年生から3年生まで歯みがきカレンダーを配付します。8月29日(木)に担任まで提出してください。