

ほけんだより7月

うべしりつうのしましょうがっこう
 宇部市立鶴ノ島小学校
 れいわ かん がっ にち ほっこう
 令和6年7月5日 発行
 No.3 ほけんしつ 保健室

楽しい夏休みまであと2週間です♪

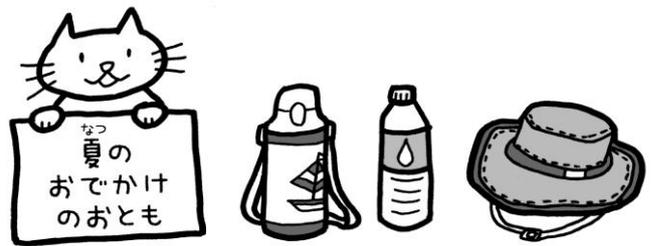
蒸し暑さを感じる日が多くなってきました。暑さで食欲がなくなり、きちんと食事をとれていない人はいませんか？。食事のバランスが崩れると体力が低下し、熱中症にかかりやすくなります。暑いときこそ、バランスのとれた食事を心がけましょう。また、暑さに体を慣れさせておきましょう。汗をかいたら、タオルでふくなどの処理もきちんとしましょう。

あつさになれよう！「暑熱順化」

- ◎かるい運動をする
- ◎エアコンを使いすぎない
- ◎お風呂(湯ぶね)につかる



あせをかくのがうまくなり、あつさにつよいからだに！



水とうは、毎日使うものなので、下校したら、きちんと洗いましょう。また、安全のために歩きながら飲むのはやめましょう。

なつやす うのしましょうがっこう たいぞうじっし
夏休み鶴ノ島小学校にてラジオ体操実施します！！

なつやす げつ きん かかん うのしましょうがっこううんどうじょう じ
夏休み8/19（月）～8/23（金）の5日間、鶴ノ島小学校運動場にて8時～
ちいき かた ほけんいいん うんどういいん たいぞう じっし
地域の方、保健委員、運動委員さんがラジオ体操を実施します。
なつやす あさ おな はやお がつき はじ まえ からだ
夏休みの朝も、いつもと同じように早起きして、2学期始まる前にしっかり体
うご がつき じゅんび うてん じ ちゅうし
を動かして2学期の準備をしていきましょう。雨天時は中止です。
さんか とき なつやす まえ くば さんか
参加する時は、夏休み前に配ったカード（参加したらスタンプを押します。）を
わす も
忘れず持ってきてくださいね。たくさんの参加を待っています。



なつ やす
夏休みこそ

びょう き
病気ちりょうのチャンス！

がっ き けんこうしんだん ば みみ はな びょうき
1学期の健康診断でむし歯や耳、鼻の病気など
がみつかったのに、まだちりょうをしていない人
はいませんか？ じかん がとりやすい なつやす ぜっこう
時間にとりやすい夏休みは絶好
のチャンス。

しゅうちゅうてき びょういん かよ はや
集中的に病院に通って、早くなおしましょう。



保護者の方へ

- ◎一学期に行われました定期健康診断において、医療機関での受診が必要とされ、治療を済ませられましたら、受診届を御提出ください。
医療機関において、受診届を記入していただいていない場合には、連絡帳でも構いませんので、受診し、治療が終了した旨をお知らせください。