

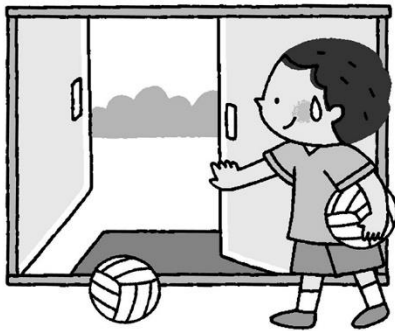
ほけんだより 7月

令和6年7月
コミュニティ・スクール
上尾市立上尾小学校
保健室

○保健目標:夏を元気にすごそう ○重点目標:熱中症予防のため水分補給をしよう

夏の部活動、熱中症にくれぐれも気をつけて

運動を始める前にみんなでチェックし合おう



体育館はドアや窓を開けて
風通しをよくしておく



のどがかわく前に
水分や塩分を定期的にとる



体調がよくないときには
無理をせずに休む

※普段から十分な睡眠、しっかり朝ごはんなどで体調を整えておくことも大切です

*上尾市の「熱中症を予防しよう」チラシを本メールに添付しますので、ご覧ください。

長い休みは、元気になるチャンスです!

治療・受診をすませよう!

健康診断で見つかった病気や異常は、
時間がとりやすい休みのうちに検査・受
診して治療しましょう。治療がすんだら
学校へのお知らせもお忘れなく。



食生活をチェックしよう!

1日のエネルギー源「朝食」はもちろ
ん、夏バテ予防に3食しっかり、栄養バ
ランスよく食べましょう。甘いお菓子や
冷たいおやつはひかえめに。

少しずつでも…早く寝よう!

いきなりはむずかしくても、今日はき
のうより少し早く、明日はさらに早く…。
休み中も少しずつでも早寝を続けて、毎
日の早起きにつなげたいですね。



令和5年度より上尾市では校務支援システムが導入されたことにより、「定期健康診断の記録」を個票として、家庭に持ち帰ります。本年度は、通知表ファイルに入れて持ち帰りますので、お子さんと一っしょに確認し、家庭で保管してください。