

ほけんだより7月

令和5年 7月
大野北小学校 No.4
おうちのひと
いっしょに よみましょう

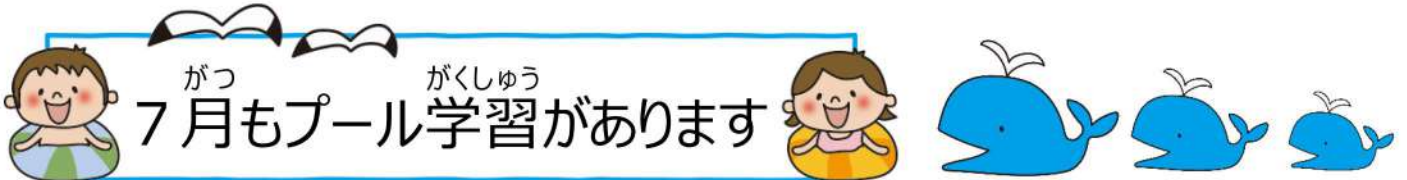
7月の保健目標：規則正しい生活をしよう

規則正しい生活とは、睡眠・食事・運動の習慣が整っている健康的な生活のことをいいます。つまり、毎日ぐっすり寝て、3食しっかり食べて、外遊びをたくさんすることです。

小学生に必要な睡眠時間は、9～11時間とされています。起きる時間から考えて、何時までに寝るといいでしょうか？そのためには、何時から寝る準備をはじめるといいでしょうか？おうちのひとと考えてみてくださいね。

規則正しい生活をして元気な体を作ること、熱中症の予防にもなりますよ。

生活リズムの基本はやっぱり



7月もプール学習があります

プールに入る前に

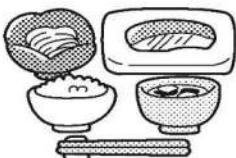
前日（ぜんじつ）にすること

水の中では、いつも以上に体力を使います。少しでも気になることがあるときは、先生に伝えましょう。

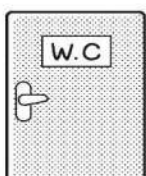


当日（とうじつ）にすること

朝食（ちようしき）を食べる



トイレ（い）へ行く



体調（たいちゆう）のチェック

（体温（たいおん）、顔色（かおいろ）、目（め）、皮膚（ひ）、手足（てあし）のど・

おなかの状態（じゆうたい）、けがをしていないか、など）



ねっちゅうしょうたいさく をしましょう！

暑い日が続いていますね。外でたくさん活動したときだけではなく、部屋の中にも熱中症になることがあります。水分は、のどが乾いたなあと感じてから飲むのではなく、体育や外遊びの前に飲んだり、のどが乾いてなくてもこまめに飲むのがよいです。登下校中も、熱中症の危険があるので、体調不良でなければマスクは外すとよいです。



うわぎ おんどちようせつ 上着で温度調節を！

暑い日は、教室でクーラーをつけています。

座席の場所やその日の体調によっては、教室が寒いと

感じる人もいます。

そんなときは、カーディガンや長袖の

上着を着たり脱いだりして、調節しましょう。



保護者の方へ

- 健康手帳をお返ししています。
今年度の結果を確認していただき、
押印の上、再度提出をよろしくお願いいたします。
- 「結果のお知らせ」が配られた場合、
受診されましたら受診結果を記入して
学校まで提出をお願いします。

