

ほけんだより 7月

令和6年7月1日
所沢市立中央小学校
保健室

お子さんが自分で読めるように、読みがなをふっていますが、お子さんと一緒にお読みいただき、ご家庭でも見守りとお支援をお願いします。



7月になり、みんなが楽しみにしている夏休みが近づいてきました。残り少ない1学期、熱中症やけがに気をつけて、元気に夏休みをむかえられるようにしましょう。これからは暑い日が続きます。こまめな休けいと水分補給を心がけてすごすようにしてくださいね。

熱中症かも!?
と思ったら

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ

首のまわり、わきの下、足の付け根を冷やす

経口補水液などで水分補給



自分で水が飲めない
受け答えがおかしい

悪化すると命にかかわることも。すぐに対処しましょう。

7月の予定

7月4日(木) 13:00~ 5年生 林間学校前健康診断(内科検診)
林間学校に行く前に、5年生のみなさんの健康状態を調べます。



7月のほけんもくひょう 夏をけんこうにすごそう

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忘れないでください。



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しましょう。

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。



保護者の方へ

先日も tetoru で配信させていただきましたが、市内でアタマジラミが発生しています。アタマジラミは不潔だからうつるものではありません。頭髪から頭髪へアタマジラミが移動することで感染します。お子様が頻りに頭をかいたり、かゆみを訴えたりしたら、髪の毛に注目してください。アタマジラミが原因かもしれません。

- ★卵が付着する場所 … ○耳の周囲から襟足にかけて
- ★アタマジラミの予防 … ○適切な駆除
※皮膚科医、薬剤師の指示に従って駆除します。
○毎日の洗髪
○ブラシやタオルなどの共用を避ける



*ほけんだより7月号に掲載しているイラストは、日本学校保健会『健7月号』東山書房『健康教室7月号』よりダウンロードして使用しています。