

ほけんだより 8月



令和2年8月6日
神島田小学校 保健室



ながかつゆがあけ、ほんかくてきなつあつなかがつこうせいかつにも少しずつ慣れてきたところでしょうか。

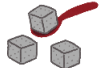
あきってあきかん なつやす はじ れいねん くら みじか すが、いつもは時間が無くてできないことにチャレンジしたり、何か新しいことを始めたりするのもいいですね。ねる時刻やおきる時刻は学校がある時と同じにして、生活リズムがくずれないようにしましょう。



* スポーツドリンクを上手に飲もう *

スポーツドリンクは水分だけでなく塩分を補給できるので、熱中症予防に有効です。しかし、糖分がたくさん含まれているため、飲み過ぎには気をつけなければいけません。学校に持って来る時には、お茶も一緒に持って来てください。また、スポーツドリンクを飲んでいれば熱中症にならないということではないので、バランスの良い食事や充分なすいみを心がけ、体調を整えておきましょう。特にすいみ不足は危険です！早く寝て、身体をしっかり休めましょう。

500mlのスポーツドリンクには、
角砂糖6～8個分の糖分が入っています…!



* 悩みや不安、あいませんか？ *

せかいじゅう ひろ しゅうそく しんがた 世界中に広がり、まだ終息しない新型コロナウイルスの感染と流行。ワクチンや治りよう薬がなく、“こわい”“疲れる”“よく分からない”というような不安な気持ちになっている人もいます。

『コロナ疲れ』という言葉もありますが、悩んでいることや不安なことがあれば、自分だけでためこまないようにしましょう。友だちやうちのひと、もちろん学校の先生でもいいです。言葉で伝えてみると、楽になることも多いですよ。



* 健康診断の予定 *

月	火	水	木	金
8/24	25 歯科検診 1・3・5年、特別支援	26	27 尿検査二次 該当者のみ	28
31	9/1	2	3 歯科検診2・4・6年	4 身体測定2・4年
7 身体測定5年・特別支援	8	9 身体測定1・6年	10 身体測定3年・特別支援	11 内科検診2年
14 内科検診4年	15	16	17 内科検診5年	18 内科検診6年
21 敬老の日	22 秋分の日	23	24	25 内科検診1年
28 内科検診3年	29	30	10/1	2 耳鼻科検診1・3・5年

内科検診の前には、「結核検診問診票」、「運動器検診保健調査票」、「修学旅行事前保健調査票(6年のみ)」を配付します。期日までに提出していただきますよう、よろしくお願い致します。