

ほけんだより 8月

ねん がつ にち
2020年7月31日

ひがししょうがっこう
東小学校

ほけんしつ

梅雨^{つゆ}が明け、いよいよ夏本番^あです。夏^{なつ}を元気に^{げんき}すごすためには、食事^{しょくじ}・睡眠^{すいみん}をしっかり^{あつ}とり、暑^{あつ}さに負けない^ま体^{からだ}をつくりましょう。汗^{あせ}をかいたら、水分^{すいぶん}を取^とるよう^{こころ}に心がけ^{こころ}ましょう。



なつやすみ けんこう 夏休みを健康にすごそう！！

もうすぐ、みなさんがたのしみにしている夏休み^{なつやす}です。

夏の肌^{なつ}トラブル^{はだ}に注意^{ちゅうい}して、たのしい夏休み^{なつやす}をすごしましょう。

ひやけ=やけど



ひやけをしてヒリヒリするときは

◎冷たい水^{つめみず}・ぬらしたタオルで冷やそう

そうなる前に

◎出かけるときは、ぼうしをかぶろう

◎日やけどめを上手^{じょうず}に使おう

あせき・汗かぶれ



かゆいときは

◎水^{みず}で汗^{あせ}を洗い流そう

◎汗^{あせ}をぬれたタオルでふこう

そうなる前に

◎風通^{かぜとお}しのよい服^{ふく}を着よう

◎こまめにタオルで汗^{あせ}をふこう

保護者のみなさまへ

健康の記録について

保健関係書類の記入等、健康診断の実施にご協力いただきありがとうございます。

学校再開後は感染予防に努めながら、健康診断をすすめております。しかし、例年と比べて、健康診断の開始が遅れ、全ての項目が終わっていない状況です。心臓検診2次についても、正式な結果を夏休み前にお渡しできるか確定しておりません。そこで、今年度につきましては、全ての結果が十分にそろった2学期と3学期に「健康の記録」を配付いたします。

所見がある場合や要受診の場合は、個別に「結果のお知らせ」を配付しております。

何卒、ご理解いただきますようお願いいたします。