

ほけんだより

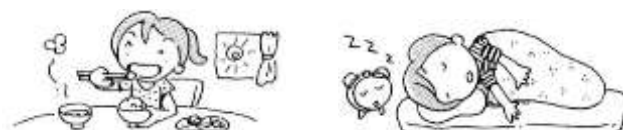
豊中市立原田小学校
ほけんしつ
2023年夏休み号



なつやす
さあ 夏休み!

なつ 夏バテしないために

- 1日3食、しっかり食べる。
たんぱく質(卵やとうふ、肉、魚など)、ビタミン(野菜や果物など)、ミネラル(牛乳や海藻など)を含むものをたくさん食べましょう。
- 水分を十分とる。
- 早ね早起きをする。
- 冷たいものをとりすぎない。



ねっちゅうしょう 熱中症にならないために

- 外に出るときは、できるだけ薄着で、ぼうしをかぶろう。
- 水分補給は、少しずつこまめに飲む。たくさん汗をかいたときは塩分もとる。



なつやす 夏休みけんこうカレンダー



夏休み中も、みなさんに健康な生活をおくることを意識してもらうために、「夏休みけんこうカレンダー」をつくりました。自分で夏休みの健康目標をたてて、目標が守れた日には○、守れなかった日には×をつけてください。保健委員会のみなさんが描いてくれたイラストに、好きな色をぬるなどして楽しく取り組んでください。

「夏休みけんこうカレンダー」は、「よい子の夏休み」の裏にあります。自分だけのカレンダーを完成させて8月25日(金)の始業式の日に担任の先生に提出してください。

あっという間に1学期が終わり、もうすぐ夏休みが始まります。暑い夏を元気にすごすために、規則正しい生活を心がけてくださいね。そして、何かひとつ目標を持ち、計画を立てて楽しくすごしましょう。

げんき
元気にすごしましょう



ひや よぼう てあ 日焼けの予防と手当て

- 外に出るときは 日焼け止めを使おう。
- ぼうしをかぶろう。



- ヒリヒリしているときは 冷たいタオルで冷やす。
- 症状がひどいときは皮膚科へ行く。

むし 虫にさされたら



- さされたところを水で洗い流す。
- 冷やす。
- かゆみ止めをぬる。



*かきむしると、ばいきんが入って治りにくくなります。

おうちのざたへ



健康診断で所見があったお子さまに「結果のお知らせ」をお渡ししました。医療機関での受診がまだの場合は、夏休み中にすませておいてください。

また、受診の結果につきましても学校にお知らせください。

