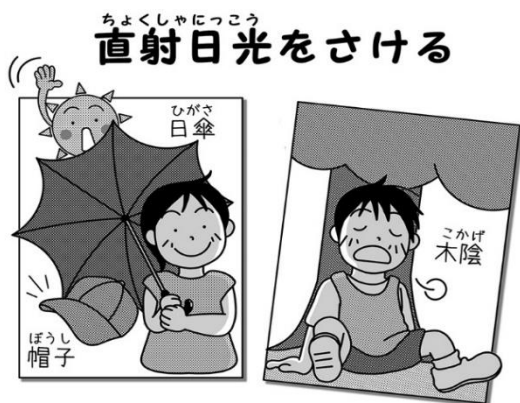


# ほけんだより 7月

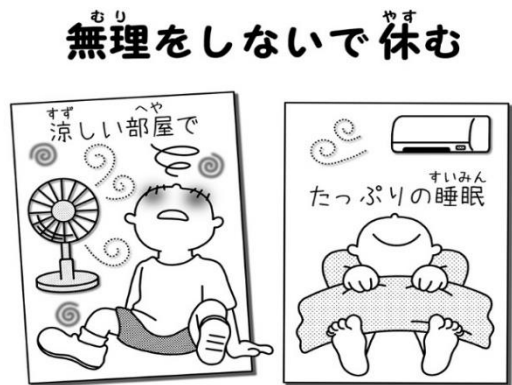
令和6年7月1日  
神川町立丹荘小学校  
保健室

おうちの人と一緒に読みましょう♪

7月になりました。毎日暑い日が続いていますね。今年の夏も暑くなりそうです。夏はたくさんの行事が待っていますね。みなさんが元気に学校生活や夏休みを過ごせるように、毎日規則正しい生活をこころがけましょう。また、熱中症対策にしっかり取り組み、自分で自分の体調を管理できるようにしましょう。



## 熱中症に注意!



## 日焼けはやけど 紫外線対策を!

日焼けはやけどと同じで皮膚はダメージを受けています。普段から紫外線対策を心がけてください。



外出時は帽子や日傘、長袖シャツ等で紫外線をガード。



海や屋外での運動時は日焼け止めなどを効果的に活用。



適度な水風呂などで日焼け部分を冷やし、化粧水などで保湿。



ヒリヒリとした痛みや水泡があるときは病院を受診。

# 夏休み 18



## ぐっすり眠るために…

暑くて寝つけないときは、次のようなことを心がけてみてください。

### ●お風呂につかる

お風呂につかって上がった、からだの中の「深部体温」が下がることでしっかり眠れます。

### ●寝る前にスマホなどを使わない

画面から出ている光を寝る前に見ると眠りにくくなります。

### ●エアコンで部屋を過ごしやすくする

寝ている間はタイマーをセットしましょう。

## もうすぐ夏休み!

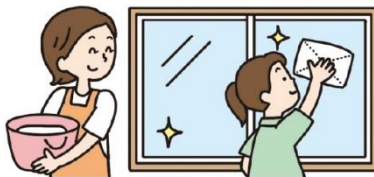
休み中も早ね・早起きをつづける



クーラーのきいた部屋にこもらない



おてつだいや運動でからだを動かす



長い夏休みは生活を見つめなおすチャンスですよ!

## けんこうな生活のために

冷たいものとりすぎに注意



汗をかいたらこまめにふく・着がえる



3度の食事をしっかり、おやつはひかえめ



## 保護者の方へ

### \*チャンスカードについて\*

保健室から夏休みの生活習慣チェックとして、チャンスカードを配布します。生活習慣の記録と感想を記入し、9月2日に担任まで提出をお願いします。

### \*日傘・クールネックの使用について\*

登下校時の日傘やクールネックの着用を熱中症対策として許可します。ご家庭で相談をして持たせてください。授業中はクールネックの着用をしないようにお願いします。

### \*身体測定について\*

夏休み明けに、身体測定を行います。体育着の準備をお願いします。健康カードを使用します。健康カードがご家庭にある場合は、大切に保管し、9月2日に学校へ持参してください。身体測定が終わりましたら、結果を記入した健康カードを配布しますので、押印していただき、担任まで提出してください。