

保 健 だ よ り

なつやす ぐう
夏休み号

松橋支援学校
保健室
令和元年(2019年)
7月22日

もうすぐ待ちに待った夏休みですね。学校がお休みだからとダラダラ過ごしていると、あっという間に終わってしまいますよ。自由な時間がたくさんある夏休みだからこそいろいろなことにチャレンジしたり普段できないことをやってみるのもいいですよ。宿題がたくさんある人はゆとりを持った計画を立ててやっていきましょう。今年も保健室からの宿題を出します。生活習慣に関することで1週間頑張ってもらおうと思います。宿題は1週間だけですが、生活リズムや生活習慣が乱れないよう意識して過ごせるとすばらしいです。また、生活リズムが整った状態で2学期をスタートできると、体の疲れも少なくなりますよ。2学期の始業式にみんなの元気な姿を見せてください。

暑ーい夏

こんな**症状**はありませんか?

夏バテしない生活術

不眠 頭痛 肩こり

いつも 胃痛 腹痛 食欲不振 下痢・便秘

だるい イライラする カゼをひきやすい

手足の冷え 腰痛

疲れもためない

寝る前に温めのお風呂で軽く汗をかくのもお勧め

バランスよい食事

旬の夏野菜を、積極的に食べよう

水分補給

清涼飲料水はさけ、水やお茶で

衣服の調整

冷房が寒いと感じたら一枚羽織る

◎それは夏バテかもしれません

保護者のみなさまへ

- 1学期の健康診断結果のお知らせを配付していますので、ご確認ください。また、歯科検診の結果はすでに配付していましたが、むし歯の疑いや歯肉・歯垢の状態により歯科受診を勧めた人で受診報告書が未提出のお子さんには再度受診を勧めるお知らせを配付しています。夏休みを利用して病院を受診し、2学期に備えてください。また、受診後は受診報告書の提出をよろしくお願いいたします。
- 夏休みは生活リズムや生活習慣が崩れやすくなります。そこで、保健室からの夏休みの宿題として、生活習慣についての取り組みを1週間実施してもらいます。保護者のみなさまにも実施中の声かけや実施後のコメントなどご協力いただきたいと思います。よろしくお願いいたします。

夏休みは治療のチャンス

