

保 健 だ よ り

なつやす とう
夏休み号

松橋支援学校
保健室
令和3年(2021年)
7月16日

もうすぐ待ちに待った夏休みですね。去年はいつもより短い夏休みでしたが、今年はたっぷり時間があります。自由な時間がたくさんある夏休みだからこその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ね。今年は東京オリンピックもあります。感染症予防&熱中症予防もこつこつ取り組まないとあっという間にいつもの学校生活ができなくなることもあります。保健室からの宿題は毎日の健康観察カードをつけることです。(家族の方と一緒にお願いします。) 2学期の始業式にみんなの元気な姿を見せてください。



ふみん
不眠
ずつろ
頭痛
かた
肩こり



いっつ
胃痛
ふくつろ
腹痛
しょくよくふしん
食欲不振
げり べんひ
下痢・便秘



☑それは夏バテかもしれません

こんな症状はありませんか?

だるい
イライラする
カゼをひきやすい



てあし
手足の冷え
ようつろ
腰痛



夏バテしない生活術

つが
疲れをためない



あふる
寝る前に温めのお風呂で
軽く汗をかくのもお勤め

すいふんほきゆう
水分補給



せいりょういんりようすい
清涼飲料水はさけ、
みず
水やお茶で

しよくじ
バランスよい食事



しん なた やさい
旬の夏野菜を、
せつよくてき せ
積極的に食べよう

い ふく ちようせつ
衣服の調整



あひげう せふ かん
冷房が寒いと感じたら
いちまい い は せ
一枚羽織3う

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。

- 新型コロナウイルス感染症の万が一に備えて。

夏休み中も「健康観察カード」の記入、感染症対策を御家庭でも継続していただくようお願いいたします。マスクについては暑さで息苦しく熱中症の恐れがある時ははずし、できるだけ人との距離を十分に保ってください。

※本人やご家族がPCR 検査結果が陽性になった場合は、学校へのご連絡をお願いいたします。

夏休みは治療のチャンス

