

ほけんだより



令和2年7月31日

三木市立東吉川小学校保健室

なつ げんき なつ す
夏バテしないで元気に夏を過ごしましょう。

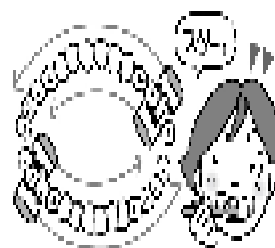


あつ たいせつ すいみん しょくじ
暑くなってきました。そこで大切なのは、「睡眠・食事・
すいぶん ふそく なつ ばて ねっちゅうしょう
水分」。不足していると、夏バテや熱中症になってしまう
かもしれません。しっかり食べて、忘れず水分補給(ジュースやスポーツドリンクは糖分が多いので普段はお茶で)、夜はぐっすり眠って、暑さに負けずに過ごしましょう。

はやね・はやおき・あさごはん・・・できていますか？

なつやすみはみがきカレンダーについて

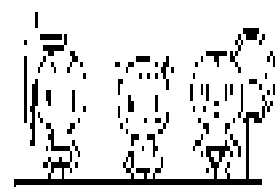
なつやすみ まえ ぼいふ は いっしょう
はみがきカレンダーを夏休み前に配布します。歯は一生の
たからもの かぞく たの は しゅうかん
宝物です。家族みんなで楽しく食後の歯みがきを習慣づけられるといいですね。



【おうちの方へ】

けんこう きろく
本日、「健康の記録」を持ち帰っています。

学校で実施ずみの身長・体重の結果等を記録しています。
1～4年生は、p.2を、5・6年生は、p.1を確認してください。
ご家庭で、成長曲線を記入していただき、お子様の成長の様子をご確認ください。今年度健康診断が延期になっています。内科検診等の結果は、終わってからお知らせします。ご覧になられましたら、必要な箇所に押印し、8月4日(火)までに担任へご提出下さい。



健康診断結果のお知らせをお渡ししています。



学校で行う健康診断はスクリーニング(異常の疑いを見つけること)が目的です。「受診を勧められたから病院にいったら異常なしだった」ということもあります。しかし、早期発見・早期治療で治る病気がみつかることもあります。視力検査・聴力検査の結果についてはお配りさせていただきました。今後も医療機関での受診が必要な場合は、ご家庭にお知らせしていますので病院で受診してください。