

ほけんだより 7月

令和5年7月11日
練馬区立大泉西小学校
校長；岩切 洋一
養護教諭：村松 優理

7・8月の保健目標

夏を元気にすごそう

朝から気温が高く暑い日が続いていますね。保健室には、朝から、具合が悪くなり来室する人が少なくありません。暑さから、具合が悪くなってしまふことを『熱中症』といいます。熱中症にならないためには、お家でも気を付けることがあります。来週から夏休みです。暑さに勝って、楽しい夏休みをすごしてくださいね。

基本は無理をしないこと！

熱中症予防のための目頃からの心がけ



規則正しい生活で体調を整える



喉が渴く前にこまめに水分をとる



運動するときはこまめに休憩をとる

夏休みは治りようのチャンス

1学期の健康診断で病気などが見つかったのに、まだ治りようをしていない人は、ぜひ、夏休みに時間をつくって病院へ行きましょう。

