

7月のほけんだより

2024年（令和6年）7月 日 福山市立宜山小学校

気温が高く、暑い日が続いており、体調をくずして保健室に来る人が増えてきました。暑い夏を元気に乗り越えるためには、規則正しい生活を送ることが大切です。「早ね・早起き・朝ごはん」はもちろん大切ですが、適度な運動や水分補給も必要です。大きめの水筒を持ってくるくださいね！

水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより

水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



「ペットボトル症候群」を知っていますか？

甘いジュースや炭酸飲料などのペットボトル飲料を大量に飲むことで体のだるさやのどの渇きなどが起こることで。ひどい場合は病気になってしまうので要注意です！

保護者の皆様へ

- 1学期に行った健康診断の結果から治療が必要なお子様には「健康診断結果のお知らせ」の用紙を配付しています。早めに受診をして学校に提出してください。すでに治療中や経過観察中の場合は、用紙の下欄の「2. 経過観察します」に保護者の方が〇をしてください。
- 欠席等で学校での健康診断を受けていないお子様にはお手紙を配付しています。受診されましたら病院で結果を記入していただき、学校へ提出してください。
- 4月に記入していただいた「運動器検診問診票」で

宜山小学校のみなさんへ

中澤先生はあかちゃんを産む準備をするため、7月16日からお休みします。お腹をなでてくれたり重い荷物を持ってくれたり、みなさんの優しさがとてもうれしかったです。夏休みまであと少し！暑さに負けず、元気に楽しくすごしてくださいね！

保護者の皆様、地域の皆様にも感謝申し上げます。

今まで
ありがとう

