

すこやか

南原小学校
保健だより
令和2年7月2日
NO. 4

7月ほけんもくひょう

なつ けんこう す
夏を健康に過ごそう

梅雨^{つゆ}が明けるといよいよ本格的な夏^{ほんかくてき なつ}の始まりです、夏休み^{なつやすみ}が短縮^{たんしゆく}され、7月いっぱいまで登校^{とうこう}することになり、登下校^{とうげこう}や日中^{にちちゆう}も厳しい暑さ^{あつ}が予想^{よそう}されます。衣服^{いふく}の調節^{ちようせつ}と水分^{すいぶん}・塩分^{えんぶん}補給^{ほきゅう}を意識^{いしぎ}して、生活^{せいかつ}しましょう。水分補給^{すいぶんほきゅう}は「のどが渴いた^{かわ}」と思う前^{おも}に飲む^{のむ}のがポイントですよ☆

ね つ ちゆう しょう ちゆう い
熱中症に注意！

うん どう
運動するときのやくそく



たいいくかん まど
体育館はドアや窓を
あ かぜとお
開けて風通しをよく



すいぶん えんぶん てい き てき
水分や塩分を定期的
と 取る (のどが渴く前^{かわ まえ}に)



たいちよう わる
体調の悪いときには
む り やす
無理をせず休む



すいみん ちようしよく
しっかり睡眠・朝食
たいちよう ととの
体調を整えておく

なつ はだぎ き
夏でも肌着を着ましょう

はだ たも
《肌をせいつに保つ》
からだ
体からは、
あせ
汗だけでなく
よご で
汚れも出ます。
はだぎ あせ よご
肌着は汗や汚れを
きゅうしゅう
吸収するので、
はだ
肌をせいつに
たも
保つことができます。



たいおん いっぺい たも
《体温を一定に保つ》
あせ はだぎ
汗は肌着に
きゅうしゅう
吸収されることで
じょうはつ
蒸発しやすくなります。
じょうはつ
蒸発するときに
たいおん さ
体温が下がるので、
たいおん いっぺい たも
体温を一定に保つ
こうか
効果があります。



延期した健康診断について

健診名	該当学年	実施日
心臓健診	1・4年生	7月22日(水)
腎臓検診1次	全学年	9月18日(金)
腎臓検診2次	未提出者	10月30日(金)

いまき きんしん ひだり
今決まっている健診は左に
ある通りです。その他の延期
されていた健診については、
じっしび きんしん しだい
実施日が決まり次第お知らせ
させていただきます。