

7月のほけんだより

No. 7
令和4年7月1日(金)
利府町立利府第三小学校
保健室

7月に入りました。日中は真夏のような暑さだったり、湿度が高くムシムシしたりと、体調を崩しやすい時期になりました。夜は早めに寝て、十分に睡眠を取るようにしましょう。

汗をかいた後は、タオルやハンカチで汗をきれいに拭き取り、水分補給をしっかりと行いましょう。マスクを着けていると喉が渇いたと感じにくいようです。熱中症予防のため「喉が渇いた」と感じる前に、時間を決めて水分を取るといいですね。



今月の目標

夏を健康に過ごそう

春の健康診断

4月～6月に春の健康診断を行いました。

7月上旬に、歯科検診の結果を配付します。健康診断結果一覧は通信票と一緒に配付するので確認してください。各家庭でファイルに綴じて保管してください(1年生には新しい紙ファイルと一緒に配付します)。

歯科検診では、3～4年生のむし歯が多いと指摘がありました。永久歯のむし歯に移行させないために、すみやかに治療することをお勧めします。高学年では深いむし歯や一人で何本もむし歯がある人もいました。早めにかかりつけの歯科医に相談しましょう。



水泳学習の前には

密を避けたり距離をとったりして今年も水泳学習を実施します。プールに入る前に爪を切って、耳そじを済ませましょう。前日は十分に睡眠を取りましょう。体調を整えて参加しましょう。



新しい学校生活 ～継続中です～

- 3つの密(密閉・密接・密集)を回避すること
- 換気をする
- 人と人との距離を取ること
- 石けんでしっかりと手を洗うこと
- マスクを着用すること
- 毎朝検温と健康観察をしてくること
かぜ症状があるときには休みましょう
- 大声で話さないこと
- 家族の方も健康観察を行うこと



熱中症予防のため、登下校時や運動時は、人と人との距離を取ってマスクをはずしましょう。教室に戻ったら忘れずにマスクを着けます。