

ほけんだより7月



なつやす けいかく た 夏休みの計画を立てましょう

令和6年7月17日（水）

ちょうふしりつ ふだしょうがっこう
調布市立布田小学校
こうちよう よこやまきみかず
校長 横山公一
ようごきょうゆ よしだあかり
養護教諭 吉田朱里

もうすぐ待ちに待った夏休みが始まります。皆さんはどのように夏休みを過ごそうと考えていますか。夏休みは自由に使える時間がたくさんあります。食事・睡眠・運動・休養・勉強のバランスを考えて、健康で楽しい夏休みが過ごせるように計画を立てましょう。病気やけがに気を付けて、素敵な思い出をたくさんつくってください。

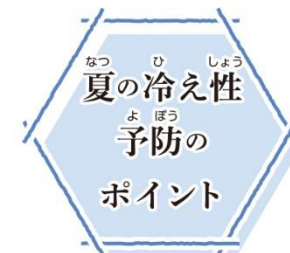


ていきけんこうしんだん けっか し 定期健康診断の結果のお知らせについて

こんねんど ていきけんこうしんだん お
今年度の定期健康診断が終わりました。両面刷りのA4プリント「定期健康診断の結果のお知らせ」「身長・体重結果のお知らせ」を通知表のファイルに入れて配布します。ご家庭での保管をお願いいたします。

夏の 冷え性 に 注意！

あつ 暑いはずなのに手足が冷たい、背中がぞくぞくしたことはないですか。それは体が冷えている証拠。ずつつ 頭痛や腹痛など体調不良の原因にもなります。



❗ 冷房の効き過ぎを避けよう
せっていおん ど ちょうせい こうきょう ばしょ
設定温度を調整。公共の場所などでは、長袖を一枚はおりましょう。



❗ 冷たいもののとり過ぎに気をつける
すず ばしょ あたた づめ
涼しい場所では温かいものをとるなど、冷たいものばかりとらない工夫をしましょう。



❗ お風呂は湯船につかる
ゆ ぶね ち なが よ
湯船につかると血の流れが良くなり、体全体が温まります。

覚えておこう

水分補給のコツ



の がぶ飲みではなくすこ づつこまめに



のどが かわ まえに



えんぶん とうぶん いっしょ
塩分やミネラル、糖分と一緒に



あさ お 朝起きたとき、お風呂の後は
こップ一杯分プラス