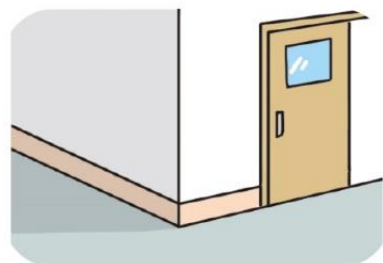


# ほけんだより 7月

令和6年 7月号  
奥小学校  
保健室

## ここにも… 学校内にひそむ けが・事故のキケン

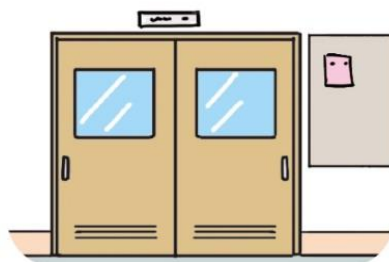
保健室を利用した人の「きろく」を見ると、学校ではいろいろな場所でけがが起こっていることがわかります。けがをへらすためには、どこで起こりやすいのかを知っておくことも大事。たとえば、体育館やグラウンドは運動や遊びでからだを動かす場所なので、やはり多くなりがちです。ほかには、こんなところあげられます。



ろうかの  
曲がりかど



かいだん・  
おどりば



で い ぐち  
出入口  
(とびら)



こうした場所でのけがは、一人ひとりが「向こうからだれか来るかも」「走ってころんだら…」と、少し気をつければ、へらすことができますね！

## 長い休みは、 元気になるチャンスです！

治療・受診をすませよう！

健康診断で見つかった病気や異常は、時間がとりやすい休みのうちに検査・受診して治療しましょう。治療がすんだら学校へのお知らせもお忘れなく。



食生活をチェックしよう！



1日のエネルギー源「朝食」はもちろん、夏バテ予防に3食しっかり、栄養バランスよく食べましょう。甘いお菓子や冷たいおやつはひかえめに。

少しずつでも…早く寝よう！

いきなりはむずかしくても、今日はきのうより少し早く、明日はさらに早く…。休み中も少しずつでも早寝を続けて、毎日の早起きにつなげたいですね。



## 熱中症を予防しましょう。

いよいよ夏本番です。自分でできる熱中症予防を考えながら、元気に夏を過ごしましょう。

- ①通気性の良い服装・帽子をかぶる。
- ②こまめに水分・こまめに休憩をとる。
- ③扇風機やエアコンを上手に使用する。
- ④十分な睡眠と食事をとる。

