



ほけん だより



R7.7 末広小 保健室

おうちのかたといっしょによみましょう

7月になりました。暑さもどんどん厳しくなっていますが、もうすぐ待ちに待った夏休みがやってきます！夏休みを全力で楽しむためにも、いまから体の調子を整えていきましょう！



なつ けんこう 夏を健康にすごそう



なつ き 夏に気をつける「熱中症」

水分が足りていなかったり、体が熱くなったりしてしまうと「熱中症」という病気になってしまうことがあります。外で遊んでいるとき、「きもちがわるいな」「頭がいたいな」と思ったら、それは熱中症の第一歩かもしれません。外で元気に楽しく遊ぶためにも、下のことを心がけましょう！体の調子が悪くなったらすぐに、**近くの大人に教えて**くださいね。

基本は無理をしないこと！

熱中症予防のための目頃からの心がけ



き そくただ せいかつ たいちよう ととの
規則正しい生活で体調を整える



のど かわ まえ
喉が渇く前にこまめに水分をとる



うんどう きゆうけい
運動するときはこまめに休憩をとる

むね

くち

おしり

おまた
(せいき)

ぷらいべえとぞおん

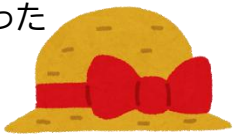
ぷらいべえとぞおん ひと
プライベートゾーンは、その人だけのものです。ほかのひとに、
ぜったいに **みせない さわらせない**。しゃしんは、**とらない**。
だれかにさわられたり、見られたりしそうになったら、**すぐにに**
げましょう。そして、すぐに大人に教えてね。あなたの **体** は、あ
なただけの大切なところですよ。



なつやす けんこう 夏休み 健康ビンゴ



なつやす じゅうぶん たの げんき こころ からだ たいせつ なつやす ちゅう した
夏休みを十分に楽しむためには、元気な心と体が大切です。夏休み中、下のビンゴをクリアできる
ように生活しましょう。9月の新学期に、丸がたくさんついたこのビンゴを保健室にもってきてくれ
るととてもうれしいです(宿題じゃないよ)。みなさんの夏休みの思い出話も楽しみにしています。

そと で 外に出るときは ぼうしをかぶった 	すずしいふくそうで すごした 	あせ 汗をかいたら、タオルでふいた 
ゲーム・パソコンは 30分以内にした 	まいにち 毎日、あさ・ひる・ばん ごはんをたべた 	そと で 外に出かけるときは、 すい 水とうを もっていった 
あさ 朝、すっきり おきられた 	た 食べたらはみがきをした (できないときは うがい) 	リラックスできるものを みつけた 



S N S に 注 意 !

いま おお ひと つが
今は、多くの人が使っているSNS
(ソーシャル・ネットワーキング・サー
ビス)。そこに潜む危険について知っ
ていますか？

SNSを利用して多くの人と交流し、
さまざま意見交換をすることは、悪い
ことではありません。ただし、安易に
個人情報を書き込んだり、プライバ

シーをアップしたりすると、思い
がけない事態に巻き込まれる危険性が
あります。また、ちょっとした一言が、
いじめにつながることもあります。

その言葉やコメントは、本当に必
要？ 送信ボタンを押す前は、ちょっ
と立ち止まって考えてみる心の余裕が
必要です。



保護者の方へ ～健康診断結果と受診勧告について～

受診・検査が必要となっているお子さんには、すでにお知らせを配布しています。夏休みに入る前
に見直していただき、なるべく早めの受診にご協力をお願いいたします。