



すこやか

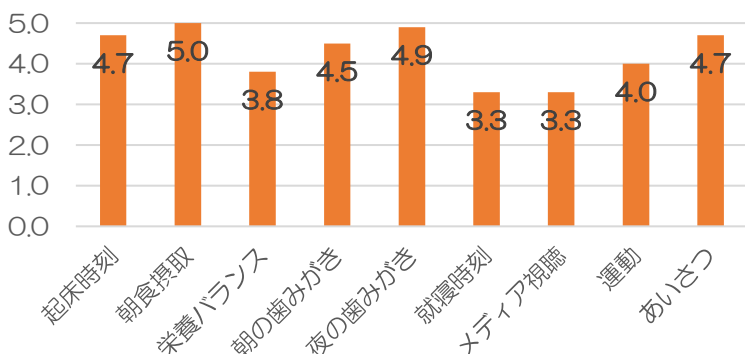
2022.7.6(水)

高尾小学校 保健室

7月になり、今後も台風の接近が気になるところです。また、暑さが厳しくなり、体調を崩しやすくなります。いつも以上に生活リズムを整えましょう。そして、引き続きコロナウイルス感染症予防をしつつ、熱中症対策を徹底して、暑い夏を乗り切りましょう。

熱中症対策として、睡眠不足にならない、食事をしっかり摂る、水分補給をする、マスクを外すなどを心がけましょう。

5月のきらきらカードの集計結果



4月～6月の保健室来室状況(件)

月	症状	内科的	外科的
4月		27	68
5月		25	102
6月		36	100

2学期も、病気やケガに気を付けて毎日元気に過ごしましょう！

上のグラフは、5月に行ったきらきらカードの結果です。

登校時刻を考えると、7時までには起きること、朝食をしっかり食べることができているところが素晴らしいです。ただ、子どもたちのよりよい成長のためには、バランスよく食べることがとても大切です。心の安定と体の発育、または体調管理を考えたメニューをご準備していただきたいと思います。

そして、昨年度も課題でもありましたが、「就寝時刻」と「メディア視聴」との結果が気になります。目や脳への影響を考え、メディアと上手に付き合う方法をご家庭でしっかりルールを決めて実践させていきましょう。夏休み中も工夫して生活していきましょう。次回は9月に行います。



暑い夏は免疫カダウンにご注意ください！

夏は、様々な理由から免疫力が下がりがち

①冷たい食べ物・飲み物で胃腸が冷



②涼しい屋内と暑い屋外の気温差で

自律神経が乱れる。

③熱帯夜や冷房による体の冷えて

睡眠不足。

④“シャワーだけ入浴”で疲れが

取れない。など



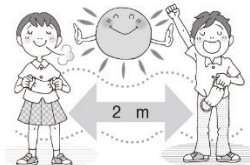
マスク熱中症に注意！

友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。

「人と2m以上離れているとき」は、

マスクを外すなど

の工夫をして、暑い夏を快適に過ごしましょう。



通知表と一緒に1学期行った健康診断の結果を配付します。健康状態の御確認をお願いします。

2学期は、身体測定と視力検査を実施します。

