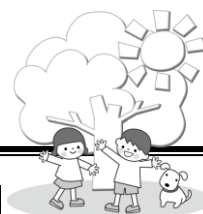


ほけんだより7月

R2.7.28

館林七小

保健室



7・8月の保健目標

かんせんよぼう ねっちゅうしょうよぼう
・感染予防・熱中症予防を
 こころ
心がけよう！
 きそくただ せいかつ
・規則正しい生活をしよう

今年はとても長い梅雨が続いています。梅雨が明ければ、いよいよ暑い夏がやってきます。梅雨明けの急な温度上昇の時は、体が暑さに慣れていないため熱中症にかかりやすくなります。どんな気温にも対応できるよう、早寝・早起き・朝ごはんでは生活リズムを整えて、免疫力を上げて準備しておきましょう。また、感染予防をしながら熱中症予防をしなければなりません。マスクの着用については、熱中症の危険がある場合には外して、ソーシャルディスタンスをとるようにしましょう。

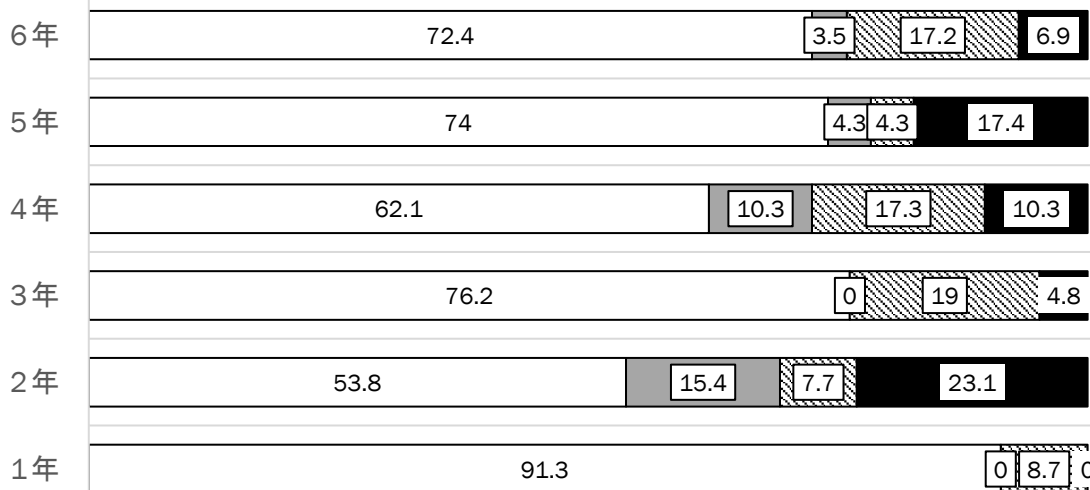


★★★★★視力検査結果報告★★★★★

昨年度に比べ、視力が低下している児童が多かったです。例年は眼科検診後に、受診が必要な子には受診のすすめをお渡ししていましたが、今年度は眼科検診が2学期実施ということと、夏休み中の方が受診しやすいというご家庭も多いかと思しますので、夏休み前に配付させていただきました。(受診の必要な子にのみ配付しました。)

今年度の結果

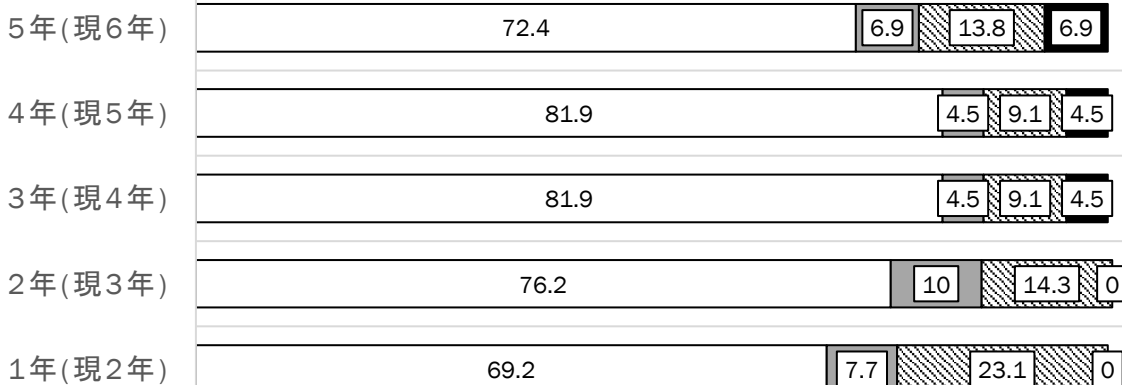
□A ■B ▨C ■D



昨年度に比べ、視力C(0.3)や、視力D(0.3未満)が増加してしまいました。目が疲れるような生活をしていないか、見直してみましょう。

昨年度の結果

□A ■B ▨C ■D



☀️☀️☀️☀️☀️ 夏を元気に過ごすために ☀️☀️☀️☀️☀️

熱中症に注意する
(こまめに水分補給)
帽子をかぶる



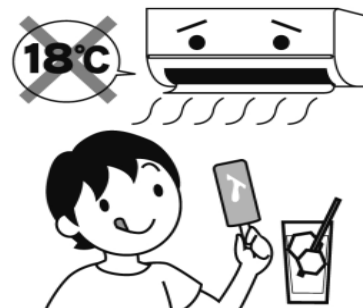
夜ふかしせず
睡眠を
しっかりとる



1日3食
バランスよく
栄養をとる



体を冷やしすぎない
(エアコンの設定温度や)
冷たいものの
とりすぎに注意



よ ぼ う ね っ ち ゅ う し ょ う よ ぼ う き そ く た だ せ い か つ め ん え き り よ く た か
↑ コロナ予防 + 熱中症予防のためにも、規則正しい生活で免疫力を高めておこう！

て あ ら 手洗いマスターになれていますか？

6月に1年生に向けて手洗い指導を行いました。

テーマは、「手洗いマスターになろう☆」です。

は く い き て あ ら た だ て あ ら か た お し
白衣を着た“手洗いマスター”が正しい手の洗い方を教えに
き
来てくれたのですが、なぜか1年生は保健室の先生を見るたびに
“手洗いマスター！”と呼ぶ子がいます。不思議ですね…。

1年生のみなさんはとっても上手に手洗いができていました。

これで1年生はみんなそろって『手洗いマスター☆』ですね！

ほ か が く ね ん て あ ら ね が て ほ ん
他の学年も、1年生のセンパイとして、お手本となるよう、

て い ね い な 手 洗 い を お 願 い し ま す ！

せ い け つ な わ す
ハンカチも忘れずに！！

もしもしかめよ〜の歌に
のせて洗います。→



手洗いマスター☆たち→

せ い け つ な
生活

こころ
がけ
ようね

