

ほけんだより☆

令和7年7月18日
和田小学校 保健室



いよいよ夏休みがスタートですね。夏にしかできないことにチャレンジをして、思いきり楽しんでくださいね!

なつやすみを元氣いっぱいですごすために

暑い日が続く、長い休みのなつやすみ。ダラダラすごしてしまいがちです。しかし、こんな夏ほど規則正しい生活を送らなければ、夏バテや熱中症などで体がしんどくなってしまう...! そうならず、元氣いっぱいですごすために、下のことに気を付けましょう!

すいみん はやね、はやおきをしてたっぷりすいみんをとろう! 	しゃくじ あさ、ひる、ばん、えいよう たっぷりしゃくじをしよう! 	うんどう すずしいじかんには、すれずうでもうんどうをしよう!
すいぶんほきゅう たっぷりすいほうのために、こまめにすいぶんをとろう! 	おんどちょうせい そととなかのおんどさが おおきくならないようにしよう! 	たのしむ なつやすみ、たくさんのおことにチャレンジしてしかけよう!

げんきいっぱいなつやすみカードを西に付します。

なつやすみ中、月曜日から金曜日の間、決めている目標を達成できたら絵に、色をぬりましょう! 8月28日(木)に持ってきてください。



覚えておこう!

脱水症チェック

【脱水症の症状】



- ・のどのかわき
 - ・強いかわき、ぼんやりする
 - ・食欲がない
 - ・ひらが赤くなる、イライラする
 - ・体温が上がる
 - ・強い疲れ、おしこが薄く、濃い
 - ・頭が痛い、ぐったりする
 - ・ふらふらする、しねんする
 - ・おしこが出ない
- 最悪の場合、命に危険がおよぶことも...

【脱水症チェック】



ひらがもりあがったまま、つめが白くふたたまなど、すぐ元に戻らない場合は、水分をとって早めに対処しよう!

夏のレシピ本を西にしました。

前期保健委員のみなさんが、暑い夏に おすすめのレシピを書いた本を西にしています。ぜひ、おうちの人と一緒に...ひとりで楽しむ...活用してみてくださいね。

保護者の皆様

いよいよ長い夏休みが始まりますね。学期末ですので、「成長の記録」を持ち帰らせています。ご家庭でお子様の成長の様子を見ていただき、一番上に綴じている「すてか」の一学期欄にサインか押印のち、始業式の日(8月28日)に学校へご返却ください。ご確認とご協力をよろしくお願い申し上げます。