



R2.7.1
白岡市立南小学校

4月の疲れがたまって5月に元気がなくなることが「5月病」と言いますが、今年は「7月病」が心配です。学校が始まって1か月たちましたね。疲れがたまっていませんか？元気がでない…と感じたら、まわりの人に話してみましょう。夜は早く寝て、体の疲れをとることも大切です。

7・8月の保健目標 夏を健康に過ごそう

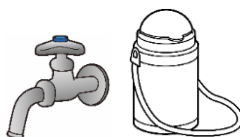
- ① 3か月の休校と外出自粛で、体力が落ちている
- ② 感染予防のため、マスクをつけることが多い
- ③ 1学期は8/7まで、2学期は8/21から登校する



今年の夏は、上の3つの点でいつもの夏と違うため、いつも以上に熱中症に注意する必要があります。**睡眠・食事・水分・ぼうし・涼しい所での休けい**は、熱中症を防いでくれます。十分気をつけて夏を健康に楽しみましょう。持つ人が増えてきた日傘ですが、先がとがっているものが多く、目に当たると危険です。さす人は動かさないで持ちましょう。近くにいる人も気をつけて！

夏の毎日何を飲む…？

◎**水・麦茶**→ しっかり食事をとれば糖分や塩分は十分とれるので、普段の生活や軽めの運動では、水や麦茶が良いです。



○**スポーツドリンク**（たくさん運動をする時・たくさん汗をかく時は◎）
→ むし歯や太り過ぎの原因になるため、飲みすぎには注意が必要です。

△**緑茶・紅茶**→ カフェインのはたらきでおしっこがたくさん出てしまうため、熱中症予防には向きません。



△**ジュース・炭酸飲料**→ 飲み過ぎると、もっとのどがかわいたり、体調をくずしたりすることがあります。時々楽しむくらいにしましょう。

（体が元気に成長するためには牛乳も良いです。給食で毎日飲もう！）

つづ 続けよう！感染予防

新型コロナウイルスの感染者が日本で発生してから、もうずいぶんたちますね。お店や施設が開き始め、お出かけしている人も増えてきました。でも気を抜くのはまだまだ早いですよ。今も、毎日感染者は発生しています。手洗い、マスク、換気、「3密」を避けるなど、今までやってきたことを続けてください。



けんこうしんだん よてい 健康診断の予定

7月の健康診断は、お医者さんが南小まで来てくださいます。「お願いします」「ありがとうございました」とあいさつしましょう。

項目	日にち	対象	お願い
しか 歯科 けんしん 健診	8（水）	1・2年、3-1、3-2 4-1、4-2	あさ朝、しっかり歯を磨いてきましょう。
	15（水）	3-3、3-4、4-3 5・6年、みなみ	
ないか 内科 けんしん 検診	10（金）	1・2年	たいいくぎ体育着を忘れずに持ってきてください。
	14（火）	3・4年、みなみ	
	17（金）	5・6年	
じびか 耳鼻科 けんしん 検診	16（木）	1・2年、みなみ	みみそうじ耳掃除をしておきましょう。
	21（火）	4年	

おうちの方へ 健康診断結果について

健康診断の結果、検査や治療が必要と思われる場合はお知らせします。（歯科は全員に結果をお知らせします。）受診が済みましたら、報告用紙の提出をお願いします。なお、学校での検診は、病気の疑いを見つけるためのものです。受診した結果、病院で「異常なし」と診断される場合もあります。あらかじめご了承ください。結果について気になること等ございましたら、担任や保健室までご連絡ください。

※資源保護のため、今回は、給食だよりと保健だよりを両面刷りにしました。