



枚方市立菅原東小学校

令和3年7月

ほけんしつ

毎日暑い日が続いていますね。朝の健康観察はできていますか？夏休みの学校に来ない日でも、毎日、健康観察をしましょう。夏の間に気をつけてほしいことをほけんだよりに書きました。しっかり読んで、夏を元気に過ごしてくださいね。



なつ やす

夏休みをけんこうにすごそう！

こまめに水分をとろう

「のどがかわいた」と感じたときには体はすでにカラカラにかわいています。一回にたくさん飲むのではなく、一口の水分を何回もとりましょう。



外に出かけるときはぼうしをかぶろう



ぼうしをかぶると、太陽の光が直接、頭に当たりません。暑くなるのを少し防ぐことができます。

1日3食 食べよう

ごはんを食べないとエネルギーが足りず、かぜや熱中症になりやすくなります。1日に朝・昼・夜と3回ごはんを食べましょう。



早ね早おきをしよう

早くねたら早くおきられて朝ごはんがしっかり食べられます。たくさん遊べて、勉強もできて宿題が早くおわるかも！



テレビやゲーム、タブレットは時間を決めよう

テレビやゲーム、タブレットなどの画面を近くで見続けると、視力が落ちることがあります。おうちの人と時間を決めましょう。



出かけるときは「だれと」「どこへ行く」「何時に帰る」を伝えよう



みんながどこにいるかわからないと、おうちの人とても心配になります。必ずおうちの人に伝えてから遊びに行きましょう。

ほけんしつの前 けいじばんも見にきてね！

ほけんしつの前には、ほけん委員さんが作ってくれた「夏休みをけんこうにすごそう」すごろくがあります。ほけん委員さんが、みんなが夏休みをけんこうにすごせるように、絵をかいたり色ぬりをしたり、楽しいすごろくを作ってくれました。ぜひ、見にきてくださいね。

保健室からのお知らせ

学校の管理下での傷病で病院を受診された方には、「日本スポーツ振興センター」の書類をお渡ししております。申請される方は、学校まで書類をご提出ください。また、申請を辞退される場合も、書類にてお知らせいただけますと幸いです。

1学期の健康診断の結果より、「受診のお知らせ」を配布しております。受診がまだの方は、受診されることをお勧めします。受診された、もしくは通院中の場合は、受診報告書を学校に提出していただくよう、よろしくお願い致します。

