



ほけんだより

令和元年 7月 1日
墨田区立 中和小学校
校長 寺崎 康子
養護教諭 竹葉賀津子

お家の人といっしょに読みましょう

7月の声を聞くと、夏休みも目前。まだまだ、梅雨明けは先のですが、梅雨が明けると本格的な暑さ夏がやってきます。今年の夏は猛暑が予報されていますが、暑い夏を乗り切るには、規則正しい生活が基本となります。

今月の目標
夏を健康に過ごそう



夏休み



健康な生活のために中和小のみんなは・・・

 <p>休みでも早寝・早起き</p>	 <p>冷たいものをとりすぎない ジュース</p>	 <p>エアコンのきいた部屋にこもらない</p>
 <p>汗をかいたらこまめに、汗をふく服を着替える</p>	 <p>家の手伝いや運動で体を動かす</p>	 <p>3度の食事をしっかり、おやつは控えめに</p>

じっとり、だくだく・・・汗について

暑さや運動で熱をもつと、その熱を体の外に逃がして、体温が上がり過ぎないようにする働きがあります。

汗は体温調節の大事なしくみです

汗をそのままにしておくと体が冷えます。清潔なタオルやハンカチでしっかりふきとりましょう。たくさん汗をかいたら、汗が出た分、体から水分と塩分が失われてしまいます。こまめに水分補給をしましょう。

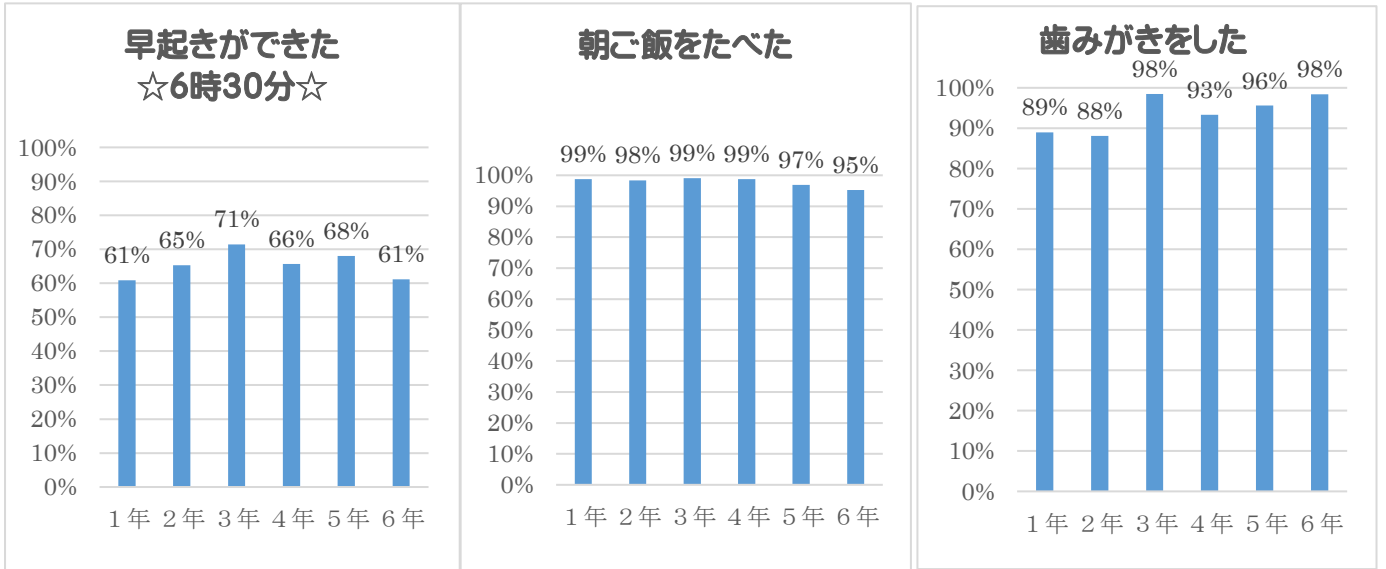


0040-140008

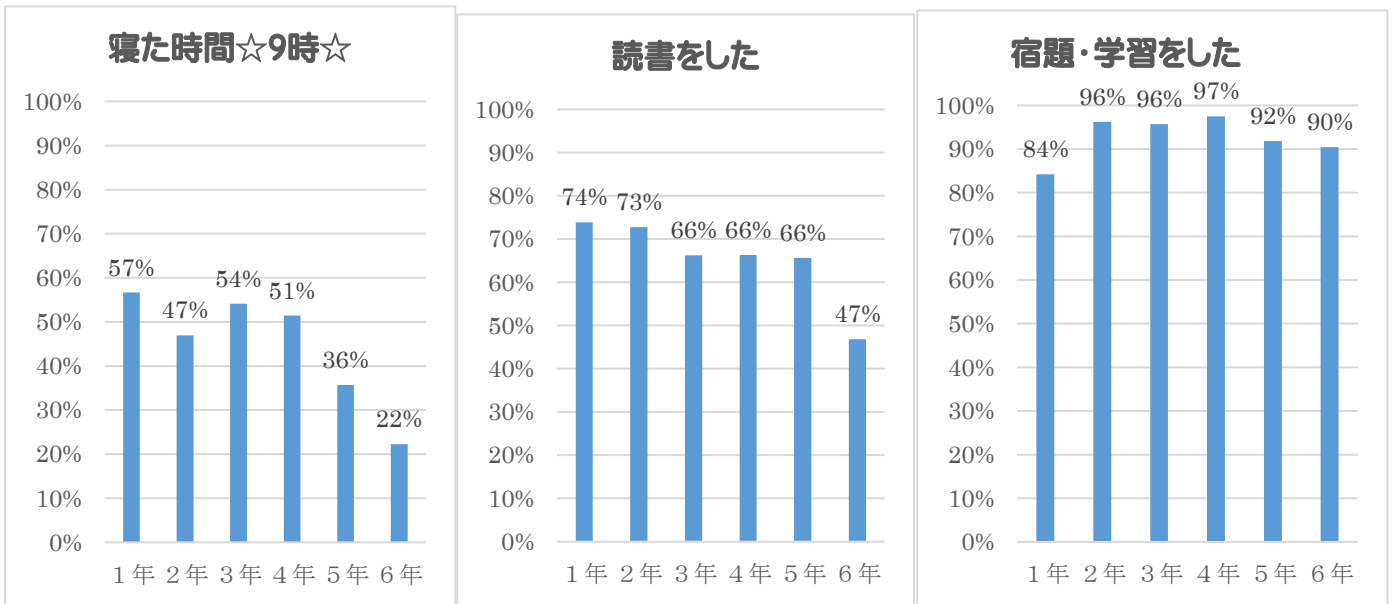
せいかつリズムチェックカード



5月の連休明けに全校で取り組んだ「せいかつリズムチェックカード」
集計結果をお知らせします(実施期間5/13~5/19)



★どの項目ががんばれなかったか、お家の人と一緒に見て、話し合ってみよう！！



できたこと

- ☆朝ごはん⇒ほとんどの人が食べて登校している
- ☆歯みがき⇒ほとんどの人が習慣になっている
- ☆宿題・学習⇒よく取り組んでいる

課題

- ★早寝早起きの習慣ご家庭の協力をお願いします
- ★読書⇒本とふれあう時間を最低10分は持ちましょう

手洗い・うがいごまめに！！

感染症情報 (6/3~6/28)

水痘(水ぼうそう) 罹患者 9名
 運動会明けからポツポツと罹患者が増え
 6月後半では1名に落ち着きましたが、
 2週間の潜伏期間があり、これからも罹患者
 が予想されます。予防は予防接種が有効