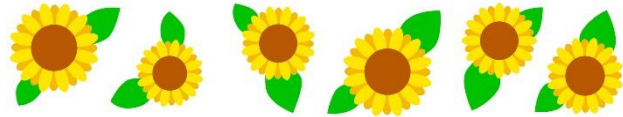


ほけんだより

令和4年7月19日
 杉並区立堀之内小学校
 校長 森 孝
 養護教諭 鳥居 香菜江

なつやす はじ 夏休みが始まります



★検温をお願いします

8・9月分の検温カードを配布します。休み期間中も検温を続け、体調管理に留意してください。



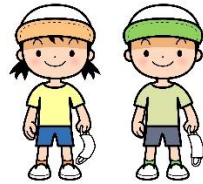
★夏休み中も感染対策を

体調不良者が急増しています。基本的な感染対策を続けていきましょう。



★熱中症に気をつけて

適宜マスクを外しましょう。水分補給・食事をしっかりしましょう。

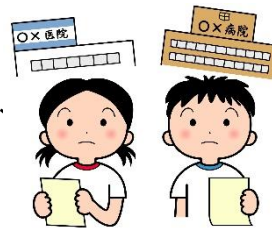


★健康診断の結果を配布しました

1学期に行った健康診断の結果（まとめ）を配布しました。ご不明な点などがあれば、いつでもおたずねください。なお、学校に返却していただく必要はありません。

★治療をしておきましょう

健康診断の結果、受診のおすすめをもらって、まだ受診できていない方は、休み期間中を利用して受診することをおすすめいたします。

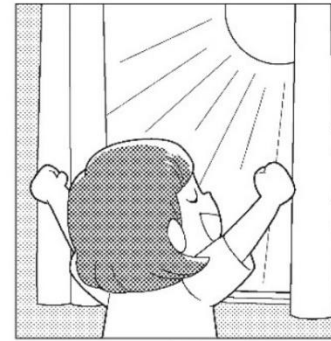


あまい飲み物のとれすぎに注意しましょう

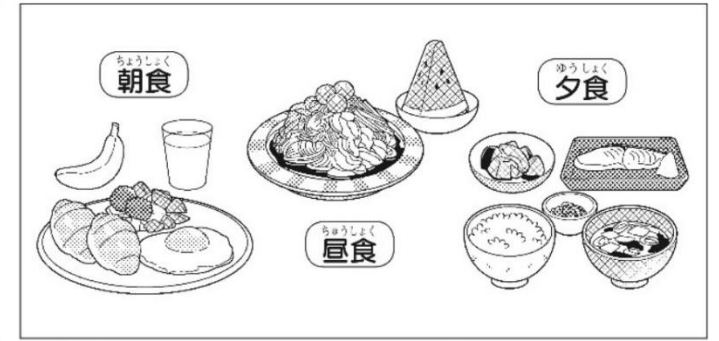
水分補給のために、清涼飲料水を飲むことがあるかと思いますが、スポーツドリンクやジュースなどの中には、たくさんの砂糖が入っています。飲む量に気をつけましょう。成分表示をチェックすると砂糖の量がわかります。



休み明けに備えて体のリズムを整えよう



早起きして朝日を浴びよう



朝・昼・夕の3度、バランスのよい食事をとろう



外で体を動かそう



お風呂で疲れをとろう



夜ふかししないで眠ろう

水の事故に注意!

夏は、海や川、用水路などの水辺に遊びに行く人が増え、水の事故が起こりやすい季節です。行き慣れた場所でも、子どもだけで水辺に行くのは絶対にやめましょう。

水の事故が起こるのは

水泳中



水遊びをしていて



つり・魚とりをしていて



水辺の近くを歩いていて

