



No. 11 / 4年7月19日 / 府中市立栗生小学校 保健室

夏休みが始まります！

明日で1学期が終わります。楽しみにしていた夏休みが始まりますね。1学期たくさんがんばった体をゆっくり休めてください。そして、元気に2学期が迎えられるように心と体の準備をしておきましょう。



暑い夏を健康にすごすためのやくそく

熱中症



基本は無理をしない。
のどが渴く前に水分補給。

胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など冷たいものをとりすぎない。

冷房病



冷房のタイマーを上手に活用して冷えすぎに注意！

1学期の保健室利用状況

ケガの件数 191 件
病気の件数 140 件
一日平均利用者数 5.5人

その他に…健康診断受診状況
歯科受診率 46.8%
眼科(視力)受診率 73.7%

受診のお知らせをもらった人で、まだ病院に行っていない人は夏休み中に行きましょう。



夏休み健康チャレンジ

元気にすごすために、4つのことに取り組もう！

- ①早起してラジオ体操をする
- ②なわとび
- ③肩もみもしくは、グーパー運動
- ④夜は9時までにテレビやゲームをやめる



4つ全てに〇がついた日が18日以上で、今年もクリッピーグッズがもらえます！お楽しみに。

夏休み中も、ストップ9からの早寝、早起き、朝ごはんの生活リズムを続けましょう。

また、メディアを時にはオフにして、メディアばかりの生活にならないように気をつけましょうね。



2学期にみなさんに会えるのを楽しみにしています！

保護者の皆様へ

健康観察をお願いします



夏休みの間の健康観察カードを配布します。引き続き、健康観察をよろしくお願ひします。

なお、本人や家族がPCR検査を受けた場合、学校へ連絡をお願いします。