ほけんだより7月

No.6　　令和５年７月３日　見川小学校保健室

いよいよ７月。４月から始まった１学期ものこりわずかですね。梅雨が明けて本格的に暑くなる時期です。暑さに負けず、残りの学校生活を元気に楽しく過ごして夏休みをむかえましょう。

４月から５月にかけて健康診断を行い、みなさんがどれくらい成長したのか、体に治りょうが必要なところはないかなどを調べました。みなさんの健康手ちょうに結果をはってお返しするので、自分でチェックしてみましょう。

チェックポイント

□身長と体重はどれくらい変わったかな？
□目はどれくらい見えているかな？
□耳はちゃんときこえているかな？
□むし歯はないかな？

熱中症を防ごう

みなさん、熱中症にならないようにするためのポイントは覚えていますか？熱中症は、ひどくなると命にもかかわります。熱中症をふせぐポイントをおさらいして、暑い夏を元気に、楽しくすごすことができるようにしましょう。

しっかりねる

えいようバランスのいい食事をとる

こまめに水分をとる

ぼうしをかぶる

すずしい服をきる

暑さになれる

職員室の入り口のよこに、今日の暑さ指数（WBGT）を掲示しています。その日の暑さは運動をしても元気にすごせる暑さなのか、気をつけないと熱中症になってしまう暑さなのか、はんだんするための数字です。外に出る前にたしかめてみましょう。