

ほけんだより 7月号



7月の保健目標

あつさに負けず
夏を元気に過ごそう

令和5年7月4日(火) 下忍小学校 保健室

7月になりました。すでに暑いですが、これからさらに暑い日が多くなってきます。夏休みまであと少し! カウントダウンがはじまっています。水分をよくとって、ごはんもよく食べ、よく寝て毎日パワーを貯金していきましょう!

夏は早起きがおすすめ!

夏は気温が高く、日の出の時間も早いので、寝起きがよくなる条件がそろっています。



- ・ 太陽の光をたっぷり浴びよう! からだがすっきりと目覚めるよ。
- ・ 夜は早めに眠くなるので、よふかしせずにとねよう。
- ・ 朝から宿題を進めると、頭も気持ちもすっきりするね。
- ・ 本を読んだり、お散歩したり、虫取りにでかけたり、好きなことをして朝の時間をすごすのもいいね!



夏休みの保健室からの宿題は

夏休み生活カレンダー

生活習慣がみだれないように気をつけましょう。
はじめの5日間、おわりの5日間の生活を記録して、
自分の生活のしかたをチェックしてください。

夏休み、〇〇の時間は ずらさない。



あなたはなにをする?

ただいま、こんな感染症に注意！

現在、埼玉県では特に下の2つの感染症が流行しています。コロナ禍での感染症予防によって免疫がつかなかったことなどが、流行の理由とみられています。

ヘルパンギーナ

高い熱
のどの痛み
のどにブツブツ



～登校の目安～

全身状態が安定している場合
※長期間、便からウイルスがでるので
手洗いをていねいにする。

RSウイルス感染症

熱
鼻水
せき
咳



～登校の目安～

発熱、咳などの症状が安定し、全身
状態のよい場合。

かからないためには

やっぱり

手洗いが大切！



元気な

からだづくりも！



寝苦しい夜に試してみよう！

簡単にできる安眠アドバイス



寝る前から窓を開け通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく



アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする



冷房を使うときは設定温度を高めにしてタイマーを上手に活用する



寝る1時間くらい前にぬるめのお風呂に入る(半身浴もおすすめ)