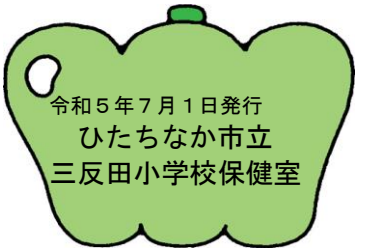




7月のほけんだより



令和5年7月1日発行
ひたちなか市立
三反田小学校保健室

今月の ほけんあんぜんもくひょう 保健安全目標

- * 夏を健康にすごそう
- * 水の事故に注意しよう
- * 夏休みを安全にすごそう



みなさんが楽しみにしている夏休みはもうすぐですね。遊びはもちろん、勉強や運動など、いろいろ計画を立てていると思います。充実した夏休みになるよう、熱中症や交通事故だけでなく、水の事故にも気を付けてください。

また、スマホやタブレット、PCの使い方についても、もう一度家族で確認しましょう。時間やルールを守って使用するようによしてください。

健康診断で受診のお知らせをもらっている人は、夏休みを利用して病院を受診しましょう。受診したら歯科受診報告書や視力カードを学校に提出してください。

がん教育講演会が行われました

日立製作所ひたちなか総合病院の三橋先生をお招きして、6年生を対象としたがん教育講演会が実施されました。「2人に1人ががんにかかる」、「3人に1人ががんで亡くなる」など、がんは身近な病気であることの話がありました。しかし定期健診を受けることで、早期に発見することができれば、がんは治る病気であることも学びました。タバコは吸わない、検診を受ける、がんを正しく知って命を大切にする、がん患者さんを温かく見守り手助けするの4つの言葉を忘れずに、今後の生活に生かしてもらえたらいいなと思います。



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)