

あと一ヶ月で、子どもたちが楽しみにしている夏休みが始まります。新型コロナウイルス感染症の予防も継続しつつ、楽しく過ごせる夏休みであることを願っています。また、計画を立てて規則正しい生活ができるようお願いいたします。

熱中症に注意しましょう

熱中症は「気温が高い」「日差しが強い」などの時に起こりやすくなります。でも実は、「湿度が高い」「風通しが良くない」などの時にも注意が必要です。また、睡眠不足や疲れている時、体調が悪い時も要注意。普段から睡眠と食事をしっかりととり、生活習慣を乱さないことが熱中症予防につながります。

熱中症の予防

こまめに水分をとる	気温や湿度が高いときはひかげでやすむ	日差しが強いときはぼうしをかぶる	しっかりとすいみんをとる
			

こんなときは救急車を



- 意識がはっきりしない
- 自分で水分を飲めない
- 症状が悪化していく

プールの準備は万全ですか？

もうすぐ、プール学習が始まります。しかし、プールではケガや事故、感染症の流行の危険などに備えることも大切です。プール学習の前には、水着の準備だけではなく、体調の準備も忘れずお願いします。

保護者の方による... 健康CHECK!

1. 顔色は普通ですか？
2. 睡眠は十分にとれましたか？
3. 朝食はしっかりと食べましたか？
4. 目・鼻・のど・耳に異常はありませんか？

安全で楽しい水泳の授業のために

5. 下痢はしていませんか？
6. ジョクジョクした傷はありませんか？
7. 爪は短く切っていますか？
8. 熱はありませんか？

保護者の方の協力をお願いします!



今年度の歯科検診の結果です

夏休みは治療のチャンスです。むし歯等があり受診の必要があった人は夏休み中の受診をお勧めします。

