

ほけんだより 7月

2024年1月9日 ひたちなか市立前渡小学校 保健室 No.10

2024年も元気にすごせますように...

冬休みが明けて、学年のまとめの時期がやってきました。新しい年をおかえ、新しい目標をもって、晴れやかな気持ちでいることと思います。今年も健康に安全に過ごしましょう。



発達測定があります

服そうは体そう服です。忘れ物がないようにしましょう。測定結果は後日、健康手帳でお知らせします。

11日(木)	1年	12日(金)	2年
15日(月)	5年	16日(火)	6年
17日(水)	3年	18日(木)	4年



◇◇◇低温やけどにご注意◇◇◇



使い捨てカイロや湯たんぽなど、温度がそれほど高くないものでも長時間使い続けることでやけどを起こすことがあります。低温やけどと呼ばれています。使い捨てカイロなどを使用するときは、直接肌にふれないようにしましょう。

〈低温やけどの原因となるもの〉

- カイロ ○湯たんぽ ○こたつ ○ホットカーペット など

質のよい睡眠をとるためのオススメ生活習慣



寝る2~3時間前に温めのお風呂にゆったりとつかる



寝る前にスマホやタブレットを使わないようにする



昼間、少し汗ばむくらいの適度な運動をしておく

「早く寝ているのに元気が出ない」という日はありませんか？
質のよい睡眠となるよう生活を見直してみましょう。