

祭(ほけん)だより8月

山崎北小学校 ほけんしつ

1学期もあと少しになりました。つかれは出ていませんか？ 体や心の調子はどうですか？
暑い日が続きますが、暑さに負けず元気に過ごしたいですね。

夏の「〇〇不足」に気をつけて！

●のどが渇くまで水分をとらない
●水筒などを持ち歩いている
↓
こんな人は、

水分が足りない…

子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渇いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。

●冷たいものばかり飲んでいる
●あっさりしたものが食べない
↓
こんな人は、

栄養が足りない…

青筋が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも。そうめんや野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。

●夜ふかしをしている
●寝る前にスマホやテレビを見る
↓
こんな人は、

睡眠が足りない…

寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのもしんどくなってしまうよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして…悪循環！ 休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。

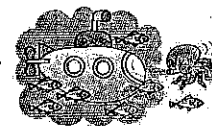
金属による食中毒に注意！

水筒などにお茶やスポーツ飲料を入れて持ち運ぶときには、食中毒に注意しよう。最近、苦くなった金属製の入れ物に粉末清涼飲料水を溶かしたものを飲み、食中毒を起こしたというニュースがありました。

～確認をお願いします～

- * 水筒の中がさびたりきずついたりしていないか
- * 酸性の飲みもの（スポーツ飲料など）を長い時間、金属製の水筒に保管しない

けんこうしんだん よてい 健康診断を予定しています



自分の学年の日を確認しておきましょう。

項目	日時	対象学年
内科検診	9月11日(金)	1年生
	9月24日(木)	2年生
	9月29日(火)	4年生
	10月 6日(火)	5年生
	10月13日(火)	6年生
	10月22日(木)	3年生
眼科検診	9月16日(水)	1年・3年・6年
	10月21日(水)	2年・4年・5年
耳鼻科検診	9月10日(木)	1年・2年・3年
	9月17日(木)	4年・5年・6年
歯科検診	8月18日(火)	6年生
	8月25日(火)	5年生
	9月 8日(火)	4年生
	9月15日(火)	3年生
	9月28日(月)	2年生
	10月 1日(木)	1年生
聴力検査	8月24日(月)	1年生
	8月25日(火)	2年生
	8月26日(水)	3年生
	8月27日(木)	5年生
	8月28日(金)	予備日
学年時健康診断	9月 2日(水)	来年度入学児童

5年生以外 12:30下校 5年生 14:30下校予定

もうすぐ夏休み…

今年の夏休みはいつもよりも短くなりますが、健康や安全には十分気を付けて過ごしましょう。心も体もリフレッシュして、2学期からがんばるためのエネルギーをためておきましょう。

