

ほけんだより

平成25年7月
紫雲寺小学校

～夏休み特集～

じゅんび げんき むか なつやす しっかり準備をして、元気に迎える夏休み

梅雨明け、そして暑い夏の到来……

皆さんの気持ちは、早くも夏休みに向かっていくことでしょう。この時季、暑さ対策はもちろんのこと、休み中は生活習慣の乱れにも注意が必要です。体調を崩して行事や旅行に参加できず後悔……ということがないように、きちんと計画を立てたうえで、「早寝早起き」「1日3食」「1日3回の歯みがき」など、生活リズムを意識しながら過ごしてください。



かんきょう せつでん からだにも環境にもやさしく節電を

今年も暑い夏になりそうですが、昨年同様に「節電」が求められていることはご存じの通りです。特に夏を快適に過ごすためのエアコンの使用により、たくさんの電力を消費します。エアコンの設定温度を上げる・止める等の方法ができる範囲で実行すれば、一人ひとりが節約する量が少なくても全体で大きな効果を上げることができますね。

体調を崩さない程度に、「省エネ」生活にも取り組んでみましょう。

<水分補給のコツ>

①汗をかく前・かいた後に

お風呂や外遊びの前後、寝る前・起きた後に

②少しずつ

コップ半分～1杯の量を目安に。

③水道水かお茶を

ミネラルウォーターは硬度が高く子どもの腎臓に負担をかけてしまいます。

必要な検査や治療はお早めに

- ・ 歯科検診
- ・ 耳鼻科検診
- ・ 眼科検診
- ・ 心臓検診
- ・ 内科検診
- ・ 視力検査

以上の「検診結果通知書」をもらっている人は、早めに受診してください。

*受診結果を記入してもらった用紙は2学期に学校に提出してください。