(第一子)



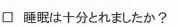
暑い日が続くようになり、本格的な夏の訪れを感じる時期となりました。 近年では、昔と比べて日差しが強くなっており、長時間太陽の下にいると、 様々な皮膚トラブルが心配されます。日焼け止めや帽子、薄手の羽織等で 皮膚を保護するなど、ご配慮をよろしくお願いいたします。

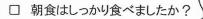


また、太陽の下で長時間活動する時には、適度に日陰での休憩を入れ、 こまめに水分補給をするようお願いいたします。



□ 顔色はよいですか?

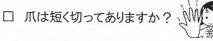




□ 熱はありませんか?







による毎朝の健康チェックをよろしくお願

□ 目、鼻、のど、耳に異常はないですか?

□ 下痢はしていませんか?

□ じゅくじゅくした傷はありませんか?

7月のピカピカ木津っ子カード

7月の「ピカピカ木津っ子カード」実施期間

7月2日(水)~7月10日(木)



6月は雨が多いためか、気温の低くなる日が続き、それにともなって体調不良 を訴え、保健室に来室する子供が多かったです。

夏休みに入る前に、今一度ご家庭で、生活習慣の見直しをお願いいたします。 また、今回、1学期の健康診断で治療カードを受け取られた方は、夏休みに入 る前に受診し、子供が元気な体で夏休みを迎えられるよう、ご配慮をお願いいた します。

熱中症とは?

気温や湿度が高いところに長時間 いた際に、体の温度を調節する機能 がうまく働かなくなる状態のことを いいます。



こんな症状に要注意!

- めまいや顔のほてり
- ・体のだるさや頭痛、吐き気
- 筋肉痛や筋肉の痙攣
- ・汗が異常に出る あるいは全く汗が出ない
- ・体温が高い、皮膚の赤み
- 意識が朦朧としている
- ひきつけを起こしている
- 自分で水分補給ができない

熱中症にならないために・・・

- ・外に出るときは、帽子をかぶる
- ・適度に日陰での休憩をはさむ
- こまめに水分補給をする
- 体調が悪いときは無理をしない







座った時の姿勢をチェック!



授業参観でのお子さんの姿勢 はどうでしたか?

今年度は特によい姿勢につい て重点を置き、給食委員会と保 健委員会が協力して、学習時の 姿勢、給食時の姿勢について、 ビデオを作成しました。そして、 6月25日の給食時にそのビデ オを流し、よい姿勢についての ポイントを学びました。

ご家庭でも、ぜひお子さんの 姿勢をチェックし、良い姿勢を 保っていけるようご協力をよろ しくお願いいたします。