

令和6年度

石北小だより



げんきだより

7月号 R6.7.12

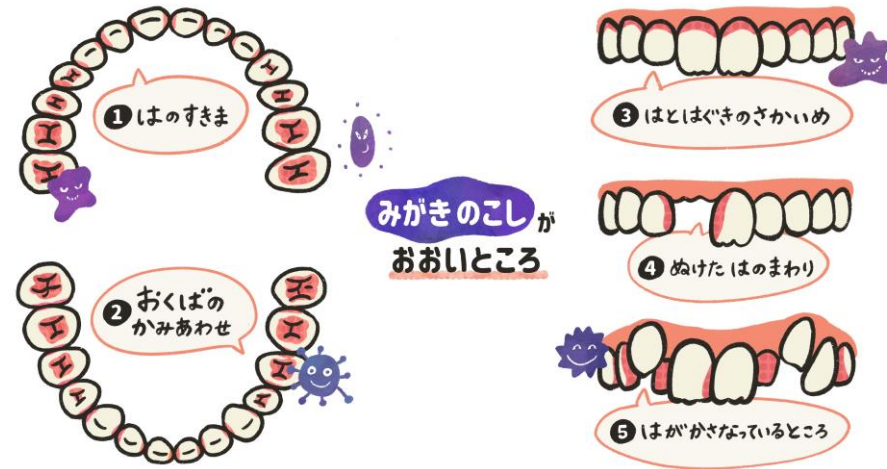
いよいよ夏本番です。大人も子どもも夏バテや熱中症が心配です。みなさん体調はどうですか？しっかりと水分補給をして健康管理に気を付けましょう!!夏休みまであと少し!元気にこの暑さを乗り切ってくださいね。



<p>胃腸機能の低下</p> <p>後悔</p>	<p>冷たい清涼飲料水やアイスの食べすぎに注意</p>	<p>食中毒</p> <p>オオエ</p>	<p>予防の基本は</p> <p>なんといっても</p> <p>手洗い</p> <p>消費期限も必ずCHECK!</p>
<p>冷房病...</p> <p>だるい 寝る 腰痛い</p>	<p>クーラーを利用するときの注意事項</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 外気との温度差は5℃以内に設定</li> <li>② 風を直接体に当てない</li> <li>③ 寝るときはタイマーの機能をうまく利用</li> </ul>	<p>寝冷え...</p>	<p>クーラー・扇風機のかけっぱなしに注意</p> <p>おなかにはタオルケット!</p>
<p>熱中症...</p> <p>フラ</p>	<p>炎天下・長時間の運動は要注意</p> <p>ゴク ゴク</p> <p>ゴまめに休養・水分補給</p>	<p>日焼け...</p>	<p>長時間の外出には長袖・帽子・日傘など紫外線から身を守ろう</p> <p>UV CUT!</p>
<p>結膜炎...</p> <p>充血 痛み 水ゆけ 流涙</p>	<p>プールの後は目の洗浄も忘れずに</p>	<p>水の事故...</p> <p>ボテ</p>	<p>危険な場所へは近づかない!!</p> <p>遊水禁止</p>

# はみがきについて

## きちんと歯みがきできているかな?



夏休みの宿題「はみがきカレンダー」では、みがき残しの多いところを意識してみがいてみよう!

### 保護者の方へ

#### ★日傘について

日差しが強く熱中症が心配される季節になりました。熱中症対策として、登下校時の日傘の使用は可能です。使用については、強制ではありませんので、必要なお子さまのみお持ちください。その際、使い方についてご家庭でもお話いただきますようお願いいたします。

#### ★夏休みに医療機関の受診をお願いします。

4月～6月に行った健康診断の結果から、受診が必要なお子さんに「受診のお願い」の手紙をお渡しています。  
学校での検査は、精密検査ではありません。まだ受診がお済みでない場合は、医療機関での受診・検査をしていただきますようお願いいたします。  
受診が済みましたら、学校まで報告書の提出をお願いいたします。

