7がつ ほけんだより

R3.7.2
鉾田北小保健室
No.３

７月になりました。いよいよ夏本番をむかえます。少し歩いただけでも汗をかく季節です。ただ，暑いからといってエアコンの効いた部屋にばかりいると，暑さに慣れず熱中症になりやすくなります。水分補給をしながら，暑さにも少しずつ慣れていくようにしましょう。汗の始末ができるよう，清潔なハンカチや汗拭きタオルも準備できるとよいと思います。

７月の目標

保健　夏を元気にすごそう　夏の衛生に気をつけよう
安全　交通安全に気をつけよう　きまりを守って遊ぼう

元気アップチャレンジ がんばりました！

一週間の生活をふりかえる元気アップチャレンジ。ご協力ありがとうございました。
みなさんの生活で気になったところをチェック！

【よかったところ】
♡ほとんどの人が朝ごはんをしっかり食べていました。

♡朝のあいさつができた人が多かったです。

♡おてつだいや運動ができた人が多かったです。

【気になったところ】
▼朝の歯みがきができていない人が多かったです。

▼ローメディアを守るのがむずかしかった人が多かったです。

▼ねる時こくがおそくなってしまう人がいました。

夏を元気にすごそう

暑さに負けない体を作ろう

毎日 朝ごはん

運動で 汗をかく

冷やしすぎに注意

しっかり睡眠

夏も下着が大活躍！

下着を着ると、
体から出た
汗や皮脂を
吸ってくれます。
おかげで…

体温を上手に調節できる！

肌を清潔に保てる！

ニオイや黄ばみを防げる！

保護者の方へ…

☆おうちで眠っている鉾田北小学校の体操服はありませんか？

学校ではころんだり，給食をこぼしたりと様々な場面で子供たちの着替えが必要になりますが，着替え用の体操服が少なく，困っています。ご家庭に「もう着ない」ような１２０㎝～１５０㎝の半袖体操服，半ズボンがありましたら，ぜひ保健室まで寄付をしていただければと思います。よろしくお願いいたします。