

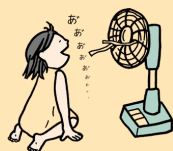


げんきのもと

令和8年6月30日

松戸市立八ヶ崎小学校

保健だより 7月号



夏の日差しがまぶしい季節になりました。4月から始まった1学期も、あと少しです。みなさんは、勉強や運動、学校行事などに一生懸命取り組んできましたね。暑い日が続くこの時期は、疲れがたまりやすくなります。こまめな水分補給や十分な休養を心がけ、体調を整えましょう。元気に夏休みを迎えられるよう、1学期のまとめをしながら、健康に過ごしていきましょう。

夏休みは治療のチャンス！

4月から行ってきた健康診断が終わりました。みなさん、自分の体について知ることができましたか？健康診断は、病気を見つけるためだけではなく、自分の体の成長や健康状態を知るための大切な機会です。毎日元気に過ごすためには、自分の体に関心を持ち、体調の変化に気づくことも大切です。

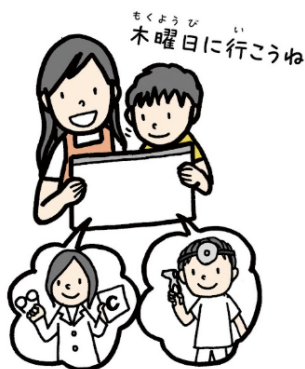
また、「受診のお知らせ」をもらった人は、夏休みを利用して病院や歯医者さんで診てもらいましょう。早めに受診することで、病気やむし歯の予防や治療につながります。自分の体は一生使う大切なものです。これからも、よく食べ、よく眠り、元気に体を動かして、健康な毎日を過ごしていきましょう。

健康診断で治療のお知らせをもらった人は

① おうちの人に
報告しましょう



② 早めに病院で
診てもらいましょう



お休み中に病気の
治療をしよう



【保護者の皆様へ】

4月から実施してきた各種健康診断が終了しました。保護者の皆様には、健康調査票の記入や提出などにご協力いただき、ありがとうございました。健康診断の結果、受診や詳しい検査が必要なお子さんには、「受診のお知らせ」をお渡ししています。受診のお知らせを受け取られた場合は、夏休みを利用して早めに医療機関を受診していただきますようお願いいたします。

受診・治療が終わりましたら、「治療済証」を学校へご提出ください。お子さんが健康に学校生活を送ることができるよう、引き続きご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

その症状、^{なつ}夏バテかも



^{しょくよく}食欲がない



^{なか}お腹の調子が悪い



^{よく}眠れない
^{あさ}朝なかなか起きられない



^{からだ}体がだるい

夏バテをしないためには…

暑い日が続くと、「なんだかだるい」「食欲がない」「朝起きるのがつらい」などの症状が出ることがあります。これを「夏バテ」といいます。夏バテになると、元気に遊んだり勉強したりすることが難しくなってしまいます。夏バテを防ぐためには、毎日の生活習慣が大切です。

- 朝ごはんをしっかり食べよう
朝ごはんは、眠っていた体を目覚めさせる大切なエネルギーです。
好き嫌いせず、しっかり食べましょう。
- こまめに水分をとろう
のどがかわく前に、水やお茶を飲むようにしましょう。
たくさん汗をかいたときは、特に水分補給が大切です。
- しっかり休もう
夜ふかしをすると、疲れがとれにくくなります。
早めに寝て、十分な睡眠をとりましょう。
- 体を動かそう
暑いからといってずっと家の中で過ごしていると、体力が落ちてしまいます。
無理のない範囲で体を動かし、元気な体をつくりましょう。

油断大敵 ^{なつ}夏 ^かか ^ぜぜ ^にに ^ごご ^{よう}よう ^{じん}じん 心

