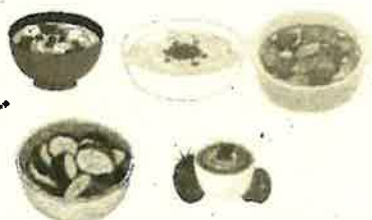


【夏休み、元気にすごそう】

①食事をしっかりとろう

食事から水分、塩分がしっかりとることで熱中症の予防になります。特に就寝中は汗などで水分がうばわれているので、朝ご飯にスープみそ汁などおすすめです。



夏は胃腸の動きが弱くなりがちです。冷たいものもほしくなりますが、あたたかいものもおすすめです。

②体力をつけよう

前日の睡眠時間が足りなかったり、体が疲れていると熱中症にかかりやすくなったりします。高温下では体が疲れやすくなるので、早めの就寝を心がけましょう。睡眠不足で体調を崩さないよう、自分の生活を自分でコントロールしましょう。

③自分の体調をしっかりと管理しよう

きついと思った時は、早めに休養しましょう。すぐに休むと、回復も早くなります。



せっかくの夏休み、体調管理には十分気をつけ、楽しくすごしてください。のむ!!

【定期健康診断結果を配布しました】

【1学期に行われた検診結果を配布しました。】

検診の結果、様子観察、治療などが必要な人には、検診後すぐにお知らせしましたが、今回「異常なし」も含めて全員に結果を配布しています。

治療、検査が必要な人は夏休みに受診をすませてください。

(成長曲線について)

1人ひとりの成長をそれぞれの成長パターンで継続的にみる事ができるものです。この後、どのような曲線につながると望ましいかなども含めて学校でもみていきます。親子でごらんください。

