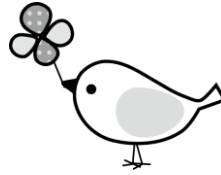


ほけんだより



平成30年8月9日
川棚町立川棚小学校 保健室
ほけんだより No. 5

☆おうちの人といっしょによみましょう☆

今年の夏は、全国的に記録的な猛暑が続き、熱中症で搬送される人が今年は多く、特に重傷者が多くなっているそうです。夏休みは外での活動などが増え、熱中症の危険が高いため、十分注意してください。体調が悪いときは無理をせず、休むようにしましょう。



夏の健康 小さなことに注意

熱中症



こまめな水分補給と休憩を意識して

食中毒



トイレの後、食事の前には手洗い

冷房病



クーラーはタイマーを上手に活用して

胃腸の機能低下



冷たいものとりすぎに注意

歯みがきをしっかり、がんばりましょう！
とくにねる前の歯みがきは大切です！
いつもの時間ねて、いつもの時間に起きよう。

むし歯、耳鼻科、視力の治療が必要な人は、早めの受診をお願いします。治療が済まれましたら、治療済みの報告を提出してください。

ノーマディアにチャレンジ！

テレビ、パソコン、ゲーム、スマートフォンなどを見ない「ノーマディア」を週に1日でもつくって、チャレンジしてみよう。食事中や夜9時以降はテレビを消すなど、できそうなことから始めてみましょう。本を読んだり、家族との会話を楽しむ時間につかってみてはどうでしょうか？

★川棚町健康増進課からのお知らせ★ 小学6年生の保護者のみなさんへ ～二種混合の予防接種はお早めに～

二種混合予防接種の望ましい年齢は11歳～12歳です。13歳のお誕生日を過ぎると任意接種となり接種料金は自己負担となります。

お子さまの母子手帳をご確認ください。