

# ほけんだより 7月

令和3年7月 熊谷東小学校 保健室

## 健康診断結果のお知らせについて

おうちのカタへ

4月から始まった健康診断が終わり、「異常の疑いがある」と診断された人には、個別にお知らせを出しました。お知らせが届いていない場合は「特に問題はなかった」とお考えください。また、7月中に健康手帳を配付します。お子さんの健康診断結果を確認し、押印後、担任までご返却ください。



## 早期受診のお願い

おうちのカタへ

現在、健康診断結果を受けて、ご家庭より続々と受診報告があがっています。早期受診へのご協力ありがとうございます。まだ受診していない場合は、夏休みを利用して受診するようお願いいたします。特にむし歯は、放っておくとどんどん悪くなってしまいますので、早めの受診をおすすめします。



歯科検診でむし歯が見つかった人 お得！  
早く治したほうがこんなに

- ① 痛くない
- ② 早く治る
- ③ 治療費が安くすむ



6月の保健室利用者 245人

(けが… 188人 病気… 57人)



## 熱中症にならないために しっかり食べよう朝ごはん！

みなさんもよく知っていると思いますが、熱中症にならないためのポイントのひとつは、水分ほきゅうです。ただし、飲むほかに、毎日きちんとごはんを食べることも大切です。私たちは、一日に必要な水分の半分を、食事からとっています。飲み物だけで水分ほきゅうをしているわけではありません。たとえば、朝ごはんを食べない場合、約300mlの水分をとれないこととなります。朝ごはんをしっかり食べて、こまめに水分ほきゅうをして、夏を元気にすごしましょう！

## こんな日は熱中症に注意！



## 夏休みこそ早起き。いっぱい！

<p>太陽の光をあびると、脳や体が目覚めて、生活リズムが整う</p>	<p>朝ごはんをしっかり食べられて、排便がスムーズになる</p>
<p>涼しいうちに、宿題や勉強ができる</p>	<p>自由な時間もたくさんとれる</p>

朝ねぼうはもったいない。夏休みこそ早起きして、毎日健康にすごしましょう！

