

ほけんだより



今年の夏の長期予報によると、特に梅雨明けから8月上旬にかけて暑さのピークとなり、今年も暑い夏になるそうです。熱中症が心配ですね。睡眠不足や、朝ごはんをしっかりと食べていないと、熱中症になりやすくなってしまいます。こまめに水分補給をし、暑さと上手に付き合っ、夏を元気に過ごしましょう。

7月の保健目標 夏を元気に過ごそう！

直射日光をさける



熱中症

こまめに水分・塩分を補給する



激しい運動は暑さに慣れてから



に注意！

無理をしないで休む



保護者の方へ 定期健康診断結果等のお知らせについて

『定期健康診断結果』と『成長の記録（身長・体重）』を7月中にご家庭に配付します。健康診断で所見のあった人には、すでに個々の結果についてお知らせを配付しています。まだ、医療機関を受診していない方は、夏休みを利用してなるべく早く受診されますようお願いいたします。

たの なつやす まも 楽しい夏休みにするために、守ってほしいこと

主に中高生の皆さんへ



SNSに気軽に写真を載せません！



SNSに気軽に個人情報を載せません！



成人年齢が18歳になっても、お酒は20歳まで飲めません！

ようちぶと小学部しょうがくぶのみなさんへ

- 危あぶないことや、びっくりすることが起おこったときは、おうちの人や先生せんせいにお話ししましょう。
- 公園こうえんやショッピングモールなどのトイレにはおうちの人と一緒ひと いっしょに行きましょう。
- どんな人ひとからでも、いやなタッチをされたら、「やめて」「イヤ」と言いったり、その場ばから逃にげましょう。

子どもの人権を脅かすような出来事が夏休みには起こりやすいとされています。お子さんが色々な被害にあわないために、保護者の皆さんからもお子さんに伝えてください。

土用のうなぎ

「土用のうなぎ」について、知っていますか？ 土用とは季節の変わり目で、年に4回あります。夏の土用は、7月下旬～8月上旬の間で、年によって丑の日は1～2回あります。土用の丑の日にうなぎを食べる習慣は、江戸時代、平賀源内（エレキテルなどで有名な天才）が、売り上げ不振のうなぎ

屋に「本日土用の丑の日」と張り紙をするようアドバイスして、人気になったから…という説が有名です。

うなぎはビタミンA、B群、D、Eなどの栄養が豊富で、夏バテにも効果が期待できそうです。昔の人も、経験的にそれを知っていたのかもしれないね。