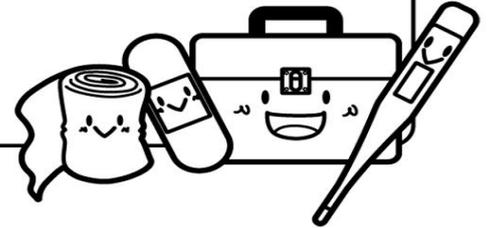




# げんきのもと

岩美南小学校 保健だより  
No.4 (H26. 8. 27)



## 熱中症に気をつけて、元気にすごそう！！

2学期が始まって3日たちました。子どもたちの様子はいかがでしょう。疲れは出ていませんか。気温は少し下がってきたものの、まだまだ蒸し暑い日が続いています。暑さ対策はしっかりして過ごしましょう。

### <熱中症にならないために>



多めにお茶を  
持ってきてしょう  
水筒+ペットボトル等

こまめに水分をとる



外に出るときは帽子  
をかぶる



具合の悪いときは  
無理しない



朝ごはんは  
必ず食べてき  
ましょう

たっぷりの睡眠と栄養を  
とる

### 生活チェック週間のお知らせ

9月8日(月)～14日(日)は今年度  
2回目の生活チェック週間です。元気に夏  
を乗り切るために、規則正しい生活を意識  
しましょう。



風通しのよい服装、  
乾きやすい素材の  
服を選びましょう

汗ふき用のタオル、ハンカ  
チもお忘れなく。

涼しい格好をする

### 夏休み中、 必要な検査・治療は受けられましたか？

眼科検診、歯科検診の結果を受けて、医療を  
受診された場合は受診結果をご提出ください。  
(治療がすべて終わってからでよいです。) なく  
してしまわれた場合はお知らせください。

そのほかのことでも、夏休み中のお子様の健  
康について伝えておきたいこと、気になること  
などありましたらご連絡ください。