羽咋小
ほけんだより

すこやか

令和８年７月７日　　No. ５

むし暑い日が続いています。
暑さで体力が落ち、夏バテや食中毒も心配です。規則正しい生活を心がけ、体調が悪い時は無理をしないことが大切です。
元気な時は運動をして体をきたえ、暑さに負けない体をつくりましょう！

熱中症に気をつけて！

こまめな水分補給

涼しい所で時々休けい

十分なすいみん

３食バランスよく

ぼうしをかぶる

保健室前に熱中症予防運動指数を掲示しています。休み時間や体育の時など、参考にしてください。

夏休み中に治療しよう

一学期の健康診断の結果、歯科、眼科、耳鼻科などで受診のお知らせをもらった人は、夏休みの間に受診し、治療をすませましょう。
二学期、全員が元気にスタートできるように、ご協力をお願いします。
（特にむし歯の治療がすんでいない人は、夏休み中に治しましょう。）

おうちの方へ

通知表渡しの時に**『定期健康診断の記録』**を配布しますので、ご覧ください。

この用紙は、**学校に返却する必要はありません。**
ご家庭で大切に保管してください。
健康診断の結果から、お子様の成長や診断結果など、気になることがありましたら、保健室までご相談ください。
また、通知表渡しの際に、お立ち寄りください。
よろしくお願いいたします。