

## 長子配布



令和4年6月30日発行 土庄町立土庄小学校 保健室

7月 保健目標 夏の過ごし方を考えよう

7月の保健行事のお知らせ

ダラダラすごしているとやってくる...



- 1日...フッ素洗口開始（毎週金曜日）  
※ 7月の諸費で年間100円分を引き落としさせていただきます。
- 7日...尿再検査（該当者）  
※ 1回目と同様に、前日に容器等を配布します。

梅雨が明け、いよいよ夏本番です。7月は一年の折り返し地点でもあります。半年間をふり返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立てたりするのもいいかもしれません。

もうすぐ始まる夏休みも、いろいろなことにチャレンジするいい機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごすようにしましょう。

## 暑い夏を健康に過ごすための約束

熱中症



基本は無理をしない。  
のどが渴く前に水分補給。

胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など  
冷たいものをとりすぎない。

冷房病



冷房のタイマーを上手に  
活用して冷えすぎに注意！

～最近の保健室のようす～

最近、頭痛を訴えて保健室に来る人が増えています。話を聞くと、こまめに水分をとれていない人が多く、熱中症が疑われました。下校時まで十分足りる量の入った水筒を持ってきて、休み時間には必ず水分補給をしましょう。また、体育などの活動時は、人との距離をとって、マスクを外して過ごし、できるだけ15～20分毎に水分補給をしましょう。