

令和7年7月4日

嘉手納町立屋良小学校

今月の保健目標

夏を健康にすごそう

# ほけんだより 7月

夏休みまであと2週間となりました！引き続き、病気やけがをしないよう健康と安全に気をつけて元気に過ごしましょう。特に熱中症や感染症には注意が必要です。ぼうしや水筒を忘れずに持ち、朝食で適度な塩分もとるようにしましょう。

また、7月4日現在、屋良小では頭痛や発熱、嘔吐による欠席者・早退者が出ています。(週明けにはプール熱1名、りんご病1名の報告あり)県内ではコロナ感染が急増しています。感染対策を行い、発熱や強い頭痛などの症状がある場合は、病院受診して下さいますようお願いいたします。

## 油断禁物！熱中症



屋外ではぼうしをかぶろう

ひよけ、わすれないでね！



熱中症予防に / 手のひら冷やし



元気なチャージ

睡眠？水分？栄養？



「不足」に注意

治療・受診をすませよう！

健康診断で見つかった病気や異常は、時間がとりやすい休みのうちに検査・受診して治療しましょう。治療がすんだら学校へのお知らせもお忘れなく。



## げんきに、けんこうに！ もうすぐなつやすみ

