

# ほけんだより

令和7年 嘉手納小学校 保健室



# 8月



## 1学期後半がスタートします！ 熱中症に注意しましょう☀

みなさん、夏休みはどのように過ごしましたか？今年の夏は、猛暑と言われていて、沖縄県も30度を超える日が毎日のように続いています。クーラーのある生活は、ありがたいですが、学校生活では、登下校や、体育の時間は、炎天下や体育館等、気温が高い場所での活動があります。暑さに慣れていないと、熱中症になりやすいです。「早ね・早起き・朝ご飯」で、規則正しい生活リズムで、元気に登校しましょう。

**夏バテ**さんたちに**注意**！

イライラさん、クラクラさん、いらないさん、ぐったりさん

怒りっぽくなる、立ちくらみがある、食欲がない、疲れやすかったり体がだるかったりする

みなさんのところには夏バテさんは来ていませんか？

夏休み明けに向けて体調を整えていきましょう

- きちんと3食食べて栄養をとる
- 軽い運動をする
- よく眠って疲れをとる

8月7日は鼻の日

8月22日(金)の欠席  
水ぼうそう1、発熱10、嘔吐1  
インフルエンザやコロナも流行ってきています。感染症対策をお願いします。

**受診後は、ご報告を！**

受診、後回しになっていませんか？

新学期が始まると授業や行事、部活で忙しくなり、なかなか病院へ行く時間がとれなくなることもあります。

受診は夏休みの間がチャンスです！

むし歯の治療、目の検査、背骨の検査等、終わりましたら、保健室までご報告下さい。

**熱中症に気を付けよう**

「熱中症予防にご協力を！」

毎日の水分補給や、帽子着用、日傘の活用など、ご家庭でも熱中症対策にご協力をお願いいたします。子どもたちが元気に、安全に過ごせるよう、ご家庭でも声かけをよろしくお願いいたします。