

保健だより 7月

2024.7.26 北海道稚内養護学校 保健室

いよいよ夏休みが始まります！

7月27日より、夏休みが始まります。夏休み中、元気に楽しく毎日を過ごせるよう規則正しい生活を心掛けましょう。

ゴロゴロ、だらだらは



夏バテのもと！

交通ルールは必ず守ろう



夏休み お手伝いしよう！

日頃の感謝を家族に伝えるチャンスです



熱中症予防のために覚えておきたい汗のこと



汗をかくことで体温の上がりすぎを防ぐことができる



スッカリする汗はサラサラ、疲れる汗は塩分が多くてベトベト



いい汗をかくためには、冷房は控えめにして運動をしよう！



汗をかいたら、こまめにふいたり着替えたりしよう！



健康手帳・お薬をお返しします

健康診断の結果や1学期中の二計測の結果が記載してありますのでご確認ください。また、健康診断で要受診になっている場合や、体調面で気になるところがある場合は、夏休み中に病院を受診することをおすすめいたします。健康手帳は2学期始業式に学校へご持参いただきますようお願いいたします。

1学期に保健室でお預かりしていた薬を一度返却しています。学校での与薬を希望される場合は、2学期に再度ご持参ください。また、新しい日付のお薬の説明書がある場合は、コピーをとらせていただきますので、薬と一緒にご持参ください。よろしくお願いいたします。

