

# ほけんだより 8月

令和2年8月25日  
流山市立向小金小学校  
保健室



2学期が始まりました。いつもとはちがう夏休みだったと思いますが、体と心はリフレッシュできたでしょうか？あつい日が続きますので、しっかり水分をとって無理をしないように気をつけましょう。

## すぐそばに 足りないおばけ!? 夏の〇〇不足に気をつけて!



- のどが渇くまで水分をとらない
  - 水筒などをもち歩いている
- ↓ こんな人は ↓

水分が足りない…



子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渇いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。



- 冷たいものばかり飲んでいる
  - あっさりしたものしか食べない
- ↓ こんな人は ↓

栄養が足りない…

胃腸が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも。そうめんや野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。

- 夜ふかしをしている
  - 寝る前にスマホやテレビを見る
- ↓ こんな人は ↓

睡眠が足りない…



寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのもしんどくなってしまふよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして…悪循環！ 休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。



今年の夏は特にあついですね。教室もエアコンとせんぷう機はついています。かん気のために窓を開けているのであついと思います。熱中症が心配なので、あつかったらマスクは外してこまめに水分をとるようにしてください。熱中症やコロナに負けない体を作るように、しっかり睡眠と栄養もとりましょう。

こんなときだからこそ みんなに「ありがとう」

マスクを忘れずつけてくれてありがとう

しっかり手洗いをしてくれてありがとう

人との距離を保ってくれてありがとう



中止になってしまった行事  
のこと、理解してくれて  
ありがとう

今、みんなはたくさん

我慢してくれていますね。

でも、みんながあと少し大きくなったら

「あのとき大変だったよね」「いっぱい  
がんばったね」と話せる日がきっと来る

はず。だから、あと少し。

一緒にがんばろうね。



## けんこうしんだん 健康診断がはじまります

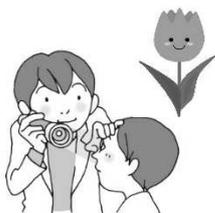
延期になっていた健康診断を2学期に行います。消毒をしたりソーシャルディスタンス  
に気をつけたりしながら検診をすすめますので、みなさんの協力が必要です。先生の話  
をしっかり聞いて前の人の動きをよく見て静かに並ぶようにしてください。



尿検査 (9/8)

前の日に容器を配ります。

9/8の朝にトイレで尿をとるようにしてください。



眼科検診 (9/11)

校医さんのうしろに「チューリップ」の絵があります。

その絵をまっすぐ見つめてください。



耳鼻科検診 (9/18)

前の日に耳あかがあるか、おうちの人にチェックしてもらい

ましょう。外耳道が傷ついてしまうので、耳そうじのやりす

ぎには注意しましょう。

### 保護者の皆様

健康診断が終わった後に、結果をお知らせしています。健康の記録でお知らせ頂いている経過観察中のものに関しても、検診で所見が見られた場合お知らせをお出ししております。その場合は、経過観察中の旨を保護者の方がお知らせの紙に書いて頂き、学校まで提出をお願いいたします。