



ほけんだより 7月

令和5年7月3日
佐倉市立印南小学校
保健室

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

なつ けんこう す 夏を健康に過ごそう

7月に入りましたが、まだまだ梅雨の蒸し暑さが続いています。あともう少しで夏休みです！楽しい夏休みが迎えられるように、しっかり食べて、しっかり睡眠をとって、暑さにまけない体をつくりましょう。毎日を元気に過ごすためにも、「早寝・早起き・朝ご飯」が守れるよう、ご家庭のご協力をよろしくお願いいたします。

すいみんれっしゃの <睡眠列車に乗ろう！zzz>

みなさんは、普段どのくらい寝ていますか？寝るといいことがたくさん！「ねむりの駅」から「めざめの駅」まで、睡眠列車に乗って3つのプレゼントを毎日ゲットしよう。



- ①では、体を大きくするための成長ホルモンがもらえます。
- ②では、みんなが1日イライラしないようにメラトニンがもらえます。
- ③では、勉強したことを脳に記憶させたり、元気にしてくれるアックスがもらえます。

ね とき からだ なか 寝ている時の体の中は・・・

	ねむり	のう(あたまの中)	からだ	ゆめ
レム睡眠	浅い	休んでいない	休んでいる	覚えている
ノンレム睡眠	深い	休んでいる	少しきんちょう	覚えていない

しょうがくせい さいていでも9時間寝て、睡眠列車に乗れるといいね！



おうちの方へ

- 7月10日(月)に配付する健康のきろくは、内容を確認の上、保護者印に押印をして、7月14日(金)までに学級担任へ返却してください。

内容について気になることがありましたら、養護教諭(竹尾)までお知らせください。

確認印	担任印	保護者印

押印箇所は結果一覧の一番下です

- さっそく多くのご家庭から、治療済証を提出していただき、ありがとうございます。まだ受診が済んでいないお子様は、夏休み中の受診をおすすめします。なお、健康のきろくに押してある治療済の印は、7月5日(水)までに提出された治療済証が反映されています。治療が終わりましたら、治療済証の提出をお願いします。
- 3月よりマスクは個人の判断になりましたが、熱中症対策として外での活動などの際にはマスクを外させることがあります。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。
- 9月より、歯磨きタイムを実施いたします。後日、文書でもお伝えしますが、歯ブラシとコップの用意をよろしくお願いいたします。

4~7月の学校の保健活動と、子ども達の毎日の健康観察にご協力をいただきましてありがとうございました。新型コロナウイルス感染症に関しましては、夏休み期間に第9派のピークがくるともいわれています。夏休み中に罹患した場合は、ご連絡はおりませんが、療養中に新学期が始まってしまう場合は、9月1日(金)の朝8時まで、チームズまたは、電話にて学校までご連絡をお願いいたします。

子ども達や保護者の皆様にとって楽しい夏休みとなることを職員一同心より願っています。

