



ほけんだより 7月

令和4年7月1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

関東では例年よりも3週間早く梅雨明けを迎え、すっかり夏の暑さが続くようになりました。あともう少しで夏休みです！楽しい夏休みを迎えられるように、しっかり食べて、しっかり睡眠をとって、暑さにまけない体力をつけておきましょう。毎日を元気に過ごすために、「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。



けんこうのきろくを配付します



今年度も無事、すべての健康診断が終わりました。みなさんは、すてきな態度で健康診断を受けることができました。健康カードには、1学期の健康診断と体重測定の結果が記入してあります。おうちの人と一緒に確認してください。

熱中症予防のために

水分(塩分)をとる

 具合が悪くなる前に、こまめに水分をとることが大切です。

**気温・しつ度が
高いかんきょう
では運動をひかえる**

 気温・しつ度が高い場合は運動をひかえ、日かげで休みましょう。

ぼうしをかぶる

 日差しが強いときは、ぼうしをかぶりましょう。

首などを冷やす

 めれたタオルを首に巻くと、予防になります。

げんき す なつやす <元気に過ごそう 夏休み！>

なにをするにも健康第一！夏を健康に過ごすための秘けつを紹介します。



5℃以内につけた部屋の外温度差を

な つはエアコンを

つめたいものを食べすぎない

つ めたいものを

やさしいも しっかり食べて、バランスの良い食事を心がけよう

やす いも

す っきり 起きるために、しっかり寝よう

み ずかお茶で水分補給

み ずかお茶で

忘れずに

おうちの方へ

- 7月8日(金)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15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。
- 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、健康カードに押してある治療済の印は、7月4日(月)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。
- 熱中症対策により一時的にマスクをとることが増えているため、マスクを落としてしまうお子様も増えています。予備のマスクを持ってきていると、常に清潔なマスクを着用することができるので、マスクの予備を必ず持たせるようお願いいたします。

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

1学期も学校の保健活動と、お子様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。まだまだ油断ができない状態が続いています。夏休み期間の毎日の健康観察、並びに感染症対策にご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

