

# ほけんだより

山下小学校 保健室  
令和3年7月2日  
第6号  
菅野 しおり

夏休みまで1か月をきりました。この時期は、雨でじめじめしたり、とても暑くなったりするので、疲れが出やすくなります。また、夏は熱中症も心配です。熱中症予防でまず大事なことは、夜は早めに寝て、朝ごはんをしっかりと食べることです。学校に来てからは、水分補給をこまめに行うこと、疲れたときは休むことが大事になります。具合が悪くなったお友達がいたら、優しく声をかけてあげられるとよいですね。

## ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意しよう！

こうなったら熱中症！

めまいがする

からだのだるい

気持ち悪い

体があつい

頭がいたい

よぼう  
予防するために！

すいぶんほきゅう  
こまめに水分補給を  
しよう！

のどがかわいていなくても  
すいぶんほきゅう  
水分補給！

そと で  
外に出るときは  
ぼうしをかぶろう！

つよ ひさしから  
強い日差しから  
大事な頭を守ろう！

つかれていなくても

ひかげ  
日陰でやすもう！

そと あそ  
外で遊ぶときなどは  
30分に1回休もう！

はや はやお  
早ね早起きを  
こころ  
心がけよう！

よる  
夜にしっかりと寝ないと  
つか  
疲れがとれません！

さんしょく  
三食きちんと  
た  
食べよう！

ふだん げんき からだ  
普段から元気な身体を  
つくっておこう！

ねっちゅうしょう いのち かが  
熱中症は命に関わります！「早ね早起き朝ごはん」をいつも大事にしましょう！

たいちょう わる  
体調が悪いときは、すぐに大人に伝えてくださいね。

「フラフラする」「頭が痛い」「吐きそう」「なんだかいつもと違う」など・・・

# 暑さ対策についてのお願い

学校からの文書でお知らせしたとおりです。学校で安全に気持ちよく過ごせるよう御協力をお願いします。

## 〇持ち物(毎日忘れずにご準備ください。)

★水分補給のための水筒(水, お茶, スポーツドリンク(薄めたものが望ましい))  
※ペットボトルは御遠慮ください。

★汗拭きタオル

★帽子

※学校では, 定期的な水分補給, 汗の始末, 外に出るときの帽子の着用を徹底しますので御協力をお願いいたします。

## 〇服装

★下着の着用

★衣服の工夫(特に暑い日は締め付けのない服装・速乾・吸汗素材のものなど)

※エアコンの温度の感じ方には個人差があるので, 必要に応じて上着やひざ掛けなどを御準備ください。



## 〇その他

★登下校時の水分補給, マスクの着脱は安全な場所で行うよう指導します。

# 歯みがきカレンダーがんばりました

歯みがきの習慣化, 歯の健康について考えてもらうために定期的に行っています

多くの児童がチャレンジしました!感想を紹介します

- ・むし歯にならないようにこれからも歯みがきをして予防していきたいです。(6年)
- ・歯をこれからもきれいにみがいていきたいです。(6年)
- ・これからも続けて, 毎日心掛けていきたいです。(6年)
- ・歯をきれいにすると気持ちいいです。(6年)
- ・1日2回以上歯をみがいたおかげで前よりも歯がきれいになった気がします。(5年)
- ・歯みがきカレンダーがなくても頑張ります!(5年)
- ・毎日歯みがきができてよかったです。(4年)
- ・口の中がスッキリして気持ちよかったから, これからも歯みがきをきちんとする!(4年)
- ・歯がピカピカになってうれしいです。(3年)
- ・毎日仕上げ磨きもしてもらっています。(3年)
- ・できなかった日もあったけど, はみがきがたのしかったです。(2年)
- ・パーフェクトにできました。(2年)
- ・まだまだはみがきをつづけたいです。(1年)

## 健康カードの配付について

健康カードを7月2日(金)に配付しますので, 身長・体重など, お子さんの成長の様子について是非御確認ください。成長曲線・肥満度曲線の用紙も一緒に保健連絡ファイルに入れてあります。何か気になる点等ありましたら, いつでも御連絡ください。

カードは表紙に押印し, 保健連絡ファイルに入れて7月6日(火)まで各学級担任に返却してください。

健康カード

保護者の方へ  
 ・このカードは, 学校での成長記録や健康診断の結果をお知らせするためのものです。  
 ・お子さんの成長記録や健康診断の結果を, 学校で保管させていただきます。  
 ・お子さんの成長記録や健康診断の結果を, 学校で保管させていただきます。  
 ・お子さんの成長記録や健康診断の結果を, 学校で保管させていただきます。

学校名

学年

氏名

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長						
体重						
BMI						
肥満度						
健康診断						

保護者印の押印をお願いします。

## 《お知らせ》

★今月のカウンセラー来校日: 7月7日(水) ※1学期最後です。

カウンセリングは, お子さんでも, 保護者の方でも構いません。また, 電話での予約も受け付けておりますので, お気軽にお問い合わせください。

【担当: 養護教諭 菅野しおり】