

いきいき

令和5年7月3日
ほけんだより 7月号

7月保健目標
夏を健康に過ごそう

熱中症に注意！

運動するときのやくそく



たいいくかん まど
体育館はドアや窓を
あ 開けて風通しをよく



すいぶん えんぶん ていきてき
水分や塩分を定期的に
と 取る (のどがかわく前に)



たいちよう わる
体調の悪いときには
むり やす
無理をせず休む



すいみん ちようしよく
しっかり睡眠・朝食
たいちようとの
体調を整えておく

↑お子様と一緒にご確認ください。



水筒の持参について



暑さが厳しくなってきたことで、水筒の中身が足りなくなる児童が多くなってきました。
水道水を飲みたくないという児童が多く、中身がなくなると飲むものがなくなってしまう
ます。体育や外遊びの有無にも影響すると思いますが、水筒を大きくしたり、2本に分けた
り工夫されてみてください。(1本お茶、1本スポーツ飲料など)

教室では、冷房を使用しています。座席によっては、風が直接当たり寒い席もある
と思います。風が当たる席の児童は、薄い上着を持参するなどの工夫が必要で
るので、よろしく願いいたします。



★健康の記録について★

- ・夏休み前に健康の記録を配付します。結果を確認して、保護者印を押し、早めに学校へ提出してください。
- ・5年生は、生活習慣病予防検診の結果も入っています。
- ・受診済みの印は、2学期以降に押します。
- ・結果についてお問い合わせ等ありましたら、養護教諭までご連絡ください。



★カウンセラー来校日★

- 7月の来校日は7月4日(火)10:30～16:30です。
- 些細なことでも話すことで気持ちを整理することができます。遠慮なくご希望ください。
- 連絡いただいても、予約が埋まっていると取れないこともあります。希望がありましたら、早めにご連絡ください。よろしく願いいたします。