

# 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す  
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。