

いきいき

令和6年6月28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



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います。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)

熱中症に注意!

運動するときのやくそく



体育館はドアや窓を開けて風通しをよく



水分や塩分を定期的に取る(のどが渇く前に)



体調の悪いときには無理をせず休む



しっかり睡眠・朝食
体調を整えておく

↑お子様と一緒にご確認ください。

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。よろしくお願いいたします。

出席停止となる感染症にかかられましたら・・・

登校再開の時に、療養報告書が必要です。本校HPよりダウンロードし、お子様に忘れずに持たせていただきますようお願いいたします。

※インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症は保護者による記入ですが、その他感染症は医療機関にて作成していただく必要があります。



★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17日(水)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。よろしくお願いいたします。