

7月 ほけんたまり

令和4年7月1日
関川小学校
NO.4
保健室

6月から暑い日が続いています。まだ体が暑さに慣れていないので、しっかり体調管理をしましょう。これからはよいよ夏本番です。バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動をし、暑さに負けずに、元気に過ごせるようにしましょう。

<7月の保健安全目標>

- 【保健】〇暑さに負けない体をつくろう
- 【安全】〇登下校時の歩き方に気をつけよう

<7月の保健行事>

- 4日(月): 体重測定・清潔調べ
- 7日(木): 薬物乱用防止教室 (3時間目: 5・6年)

~7月も引き続き熱中症に気をつけよう!~

熱中症にならないためにどのようにすればよいかしっかり理解して、夏を健康に過ごせるようにしましょう。

☆熱中症にならないためのポイントをおさえよう!☆

- 夏月ごはん
- マスクをはずす
- 無理しない
- てのひらや手首を冷やす
- こまめに休む
- 風とおしの良い日影で

運動場、プール、体育館などをふくめた体育の授業時(熱中症対策を優先しましょう!)

マスクの着用の仕方をもう一度確認しよう!

マスク ON!

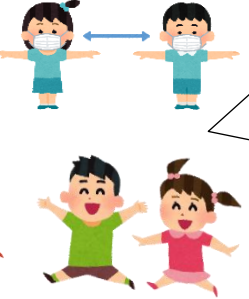
マスク OFF!

感染症対策と熱中症対策の両立が大切です!

登下校時



休み時間の外遊び(距離が確保できる場合)



【歯みがきカレンダーにチャレンジ!】

6月から「食べた後に忘れずに歯みがきする習慣を身につけてほしい」という目的で歯みがきカレンダーを開始しました。これからも毎月1週間行い、1週間の自分の歯みがきをふりかえりましょう。正しい歯みがき習慣を身につけ、いつでも歯をピカピカ、ツルツルにしてあげましょう。毎月の絵は、給食保健委員会が少しでも楽しく色ぬりができるように描いています。



7月の歯みがきカレンダーは、4日(月)~10日(日)の1週間です。



奥歯は生えてきたばかりなので、みがきにくいから気をつけてみがきましょう!

7月4日(月)	7月5日(火)	7月6日(水)	7月7日(木)
7月8日(金)	7月9日(土)	7月10日(日)	☆おまけ☆ 好きな色でぬろう!



健康診断 終了しました。

☆保護者の皆様へ☆

6月をもちまして、健康診断が終了しました。実施にあたり、ご理解、ご協力ありがとうございました。

7月8日(金)に今年度の健康診断の結果を一覧にまとめ、健康手帳に貼って、お知らせします。結果を確認していただき、保護者欄へ押印をした後、健康手帳は学校へ返却ください。また、結果を受け、病院の受診が必要な場合には、早めに受診をお願いいたします。

受診後は、「受診報告書」の提出、または連絡帳に記載し、保健室までお知らせください。よろしくお願いいたします。

