



令和7年7月号 国見小学校保健室

だんだんと気温が上がり、夏の暑さが本格的になってきていますね。気温も湿度も高い日は、熱中症のリスクがさらに高まります。こまめな水分補給や生活習慣を整えることを心がけましょう。

そして、もう少しでみなさんが、待ちに待った夏休みですね。健康に気をつけながら、楽しい思い出をたくさんつくってくださいね。

①保健室からのお知らせ



(1) 保健関係書類について

保健関係書類用の茶色のふうとうに入れて提出してください。

- ☐ 成長の記録 (7月の欄におうちの人のサインをもらいましょう)
- ☐ 歯の歴史カード
自分のサインを書いて、おうちの人のサインももらいましょう
*6年生は歯の歴史のふり返しを書いて、おうちの人のコメントをもらいましょう。

【7月16日(水)までに持ってきてきましょう。】

(2) 夏休み中にするこ

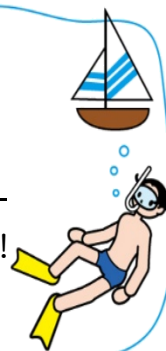


- ☐ 目の健康カード

【8月27日(水)に持ってきてきましょう。】



5日間連続でなくてもいいです。おうちの人のいっしょにチャレンジしてみましょう!



(3) 夏休みは受診のチャンス!



今年度の定期健康診断が6月末で終わりました。結果通知は確認しましたか? 受診が必要な人は、夏休みを利用して治りようを終わらせましょう。受診をしたら、精密検診のお知らせの下の部分を病院で書いてもらって、学校まで提出しましょう。



現時点(7月7日)での歯科受診率は**50%**、眼科受診率は**54.5%**です!

②学校保健委員会がありました

6月4日に学校保健委員会を行いました。今回のテーマは「すいみん」です。東洋羽毛工業株式会社の伊東和博先生にすいみんの大切さについて教えていただきました。



小学生は9~12時間のすいみんが必要です。十分なすいみんをとることで・・・
①病気に強い元気な体になる!
②成績がよくなる!
③運動能力がアップ! します

強い光をあびることで、ねむれなくなります。
テレビ、ゲーム、動画はねる1時間前には終わりをしましょう!

~みんなの感想~

- ・いつも10時くらいにねているから、9時か9時30分にねたいとおもいました。
- ・ねる前にスイッチやユーチューブをみていたので、今日からねる1時間前には、みないようにしようとおもいました。



夏休みはすいみんのリズムがくずれがちになります。学校のある日と同じ時間にねむれるように気を付けましょう!

③保護者のみなさまへ ~健康診断結果について~

健康診断結果の一覧を配布しましたので、ご確認ください。また、精密検査のお知らせをなくされた場合には、再発行します。学校まで連絡をお願いいたします。