

ほけんだより



R7.7.1
しみずにししょうがっこう
清水西小学校
ほけんしつ
保健室

少しずつ夏らしい暑さになってきましたね。暑さによって体の調子が悪くなっている人もいるのではないのでしょうか。プール学習も6月から始まり、体が疲れやすくなっています。疲れをしっかりとるためにも、夜は早めに寝て体を十分に休ませましょう。朝ご飯もしっかり食べて元気いっぱい過ごしましょう。



おうちの方へ

◆夏休み中の受診について

健康診断が終わり、受診が必要だと判断された場合は「精密検査のお知らせ」をお渡ししています。受診された場合は、報告書を必ず学校に提出してください。

受診が済んでいる等の理由で、健康診断後の受診を見合わせる場合は、受診状況や見合わせる理由を連絡帳にご記入のうえ、「精密検査のお知らせ」を学校にお戻しください。

まだ受診されていない方には、保護者懇談会にて「再精密検査のお知らせ」をお渡しする予定です。夏休み中の受診を、ぜひご検討ください。



◆「わたしの健康」について

保護者懇談会にて、「わたしの健康」を配付します。健康診断の結果や6月の発育測定の結果を記載していますので、今後の健康生活や夏休みの生活に生かしていただければと思います。

ご覧になりましたら、表紙に押印またはサインをご記入のうえ
7/15(火)までに学校へ提出をお願いします。

	1学期	2学期	3学期	4学期	5学期	6学期
身長						
体重						
発育						
健康						

熱中症の原因は3つの不足!?

水分不足
夏はたくさん汗をかから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



睡眠不足
睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



運動不足
運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



7月の予定

◆7月光原スクールカウンセラー来校予定日
2日(水)、16日(水)・・・9:30~12:30
10日(木)・・・保護者懇談会(希望者のみ)

