

ほけんだより7月

令和 4年 7月 1日
中野区立桃園第二小学校
校長 山崎 義弘
養護教諭 森内 由佳



毎日とても暑い日が続いています。今年は、例年より約3週間も早く梅雨が明けたそうです。熱中症に気を付けて過ごしましょう。さて、水泳学習が始まり、どの学年も1度はプールに入ることができました。感染症対策や、連絡を確実に聞きとれるよう不要な私語をせず水泳学習に臨んでいます。最後までけがなく学習できるように、落ち着いて取り組んでいきましょう。



●保護者の皆様へ

定期健康診断が終了しました。検診に関わる提出物等のご協力ありがとうございました。各検診終了後に、受診が必要な方、注意が必要な方にはお知らせを配布しております。耳鼻科・眼科については水泳学習開始前に受診していただきありがとうございました。歯科についても、治療に時間がかかることがありますので、夏休みを利用して計画的に受診していただければと思います。

また、本日全ての健康診断の結果を記入した「けんこうカード」を配布いたしました。お子さまの健康状態を確認していただき、**2か所**に押印して学校へご提出ください。

提出期限は7月8日（金）です。

よろしくお願いいたします。



定期健康診断の記録						
学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)						
体重 (kg)						
視力						
聴力						
歯						
皮膚						
心臓						
呼吸器						
消化器						
泌尿器						
生殖器						
その他						

発育の記録						
学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)						
体重 (kg)						
視力						
聴力						
歯						
皮膚						
心臓						
呼吸器						
消化器						
泌尿器						
生殖器						
その他						

臨時健康診断の記録						
学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)						
体重 (kg)						
視力						
聴力						
歯						
皮膚						
心臓						
呼吸器						
消化器						
泌尿器						
生殖器						
その他						

「保護者印」の欄2か所に押印をお願いいたします。

●7月の保健目標 「夏を健康に過ごそう」



6月から35℃を超える暑い日が続いています。夏の暑さに体を慣らすことが大切です。軽い運動をしたり、湯船につかったりするなどして、汗をかく体づくりをしましょう。夏場に、冷たいジュースやアイスを食べ過ぎたり、エアコンで冷えた部屋の中で一日中過ごしたりすると、体の調子が悪くなることがあります。免疫力が下がり、風邪をひきやすくなってしまいます。食事・睡眠・運動などの生活習慣を整えることで、免疫力はアップします。夏を健康に過ごすために、自分の生活習慣を見直してみましょう。



これからの季節は熱中症が心配です。熱中症にならないために、どんなことに気をつけたらよいかを知り、防げるようにしましょう。これまでも行っていると思いますが、改めて次のことに気を付けて過ごしましょう。

睡眠を十分にとろう	3食 バランス良く食べよう	こまめに水分補給しよう
涼しいところでときどき休けいしよう	帽子をかぶろう	外遊びや運動のときは無理せずマスクを外そう

マスク 熱中症 に 注意

ひとの距離が1～2 m はなれていれば、マスクをはずしても大丈夫です。マスクをはずしてもよい場面では、マスクをはずして、熱中症を防ぎましょう。