

ほけだより7月

令和 3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



じめじめとすっきりしない天気が続いています。夏休みが始まる頃に梅雨が明けることが多いので、もうしばらくの辛抱ですね。

さて、2年ぶりの水泳学習が始まり、どの学年も1度はプールに入ることができました。感染症対策のために、一言もしゃべらず水泳学習に臨んでいるみなさんはとても立派です。最後までけがなく学習できるように、この調子で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9日（金）です。

よろしくお願いいたします。

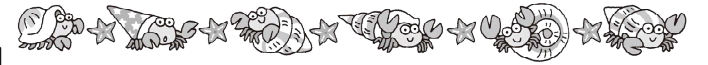


定期健康診断の記録							発育の記録						
項目	1年	2年	3年	4年	5年	6年	項目	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長(cm)							身長(cm)						
体重(kg)							体重(kg)						
視力							視力						
聴力							聴力						
歯の健康状態							歯の健康状態						
皮膚							皮膚						
血液							血液						
心臓							心臓						
呼吸器							呼吸器						
消化器							消化器						
泌尿器							泌尿器						
生殖器							生殖器						
その他							その他						
保護者印							保護者印						

「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」



梅雨が明けたらよいよ夏本番！夏を健康に過ごすためには、少しずつ暑さに慣れることが大切です。今のうちから、軽い運動をしたり、湯船につかったりするなどして、汗をかける体づくりをしましょう。

夏場に「体がだるい」「食欲がない」「やる気が出ない」などの体調不良が起こることを夏バテと言います。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、夏バテになってしまうかもしれません。

夏を健康に過ごすために、自分にできることを考え行ってみましょう。

熱中症に気をつけて



最近「頭が痛いです」「気持ち悪いです」と言って保健室に来る人が多いです。このような症状がひどいときは、熱中症かもしれません。「足がつる」ことも、熱中症が関係している場合があります。

これまでも行っていると思いますが、熱中症を防ぐために、次のことに気をつけて過ごしましょう。



睡眠を十分にとろう



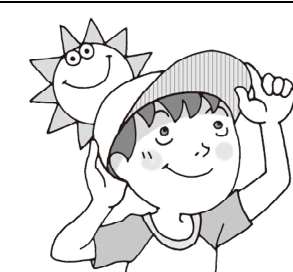
3食バランス良く食べよう



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



ぼうし
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