

ほけんだより 7月



令和8年7月1日
 新宿区立落合第四小学校
 校長 中里 満晴
 養護教諭 有近 真帆

梅雨明けと同時に楽しみにしている夏休みももうすぐです。暑い夏を元気に過ごすためには、しっかり三食食べて、しっかり眠り、体力をつけ、水分をこまめにとることが大切になります。元気に過ごし楽しい学校生活、夏休みにしましょう。また夏休みに機会があれば、お家の方と一緒に一学期のからだの状態や学校生活をぜひ振り返ってみてください。

7月の保健行事

2日 (木)	■平瀬歯科校医による歯科講話 (3年)
9日 (木)	■色覚検査 (4年希望者) メガネをかけている人はかけたまま行います。 忘れずに持ってきてください。

健康カードを配布します

定期健康診断が全て終了しました。提出物などのご対応・ご配慮、ありがとうございました。定期健康診断の結果を記録した健康カードを配布いたします。健康カードを開いた左側のページに白い用紙を貼っていますので、氏名横に押印のうえ学校まで返却をお願いいたします。

自分の体を知る機会ですので、お子さんと一緒に見ていただければと思います。

※結果はあくまで学校での検査の結果です。その後の受診の結果ではありませんのでご了承ください。

定期健康診断の記録		新宿区立落合第四小学校					
		年 組 番					
		印					
		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)							
体重 (kg)							
肥満度 (%)							
脊柱・胸郭・四肢							
視力	右		()	()	()	()	()
	左		()	()	()	()	()
目の疾病など							

押印をお願いいたします

7月の保健目標

暑さに負けずじょうぶなからだを作ろう



暑い夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活をするに加えて、水分をしっかりこまめにとること、衣服の調整やこまめに休けいすることが大切です。

暑さからおこる「熱中症」は命にも関わることがあります。運動するときだけでなく、日頃から意識して生活しましょう。

夏を元気に過ごすためのポイント!



夏野菜は、水分やカリウムをたくさん含んでいるので、体を冷やしてくれる働きがあります。

夏バテや熱中症対策にも効果的なので、すすんで食べましょう。



夏かぜに注意!

夏はかぜなんてひかない!? いいえ、そんなことはありません。冷房の効きすぎた部屋で過ごしたり、おなかを出して眠ったり、冷たいものを摂り過ぎたりすると...! 自分でも気がつかないうちに、体が冷え冷え状態になってしまいます。

寒暖差(涼しい屋内と外の暑さの差)も、体調を崩す原因になります。くしゃみや鼻水が出たら、夏かぜかも!? 「寒い〜」「体を温めて!」という体の声を素直に聞いて、自分自身を大切にしましょう。

