

ほけんだより 7月号

令和4年6月30日
 新宿区立落合第四小学校
 校長 本間 基史
 養護教諭 樋口 紗良

7月に入り、いよいよ夏休みが近づいてきました。夏休みは楽しいことが盛りだくさんで、楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。一方で、夏休み期間中は生活習慣が乱れがちです。つい夜更かしをしてしまったり、ゲームやスマートフォンに夢中になりすぎてしまったり、冷たくて甘いものを食べすぎてしまったり…。生活習慣の乱れは夏バテなどの体調不良の原因となります。夏休み期間中も規則正しい生活習慣を意識して、元気に過ごせるようにしましょう。



【保護者のみなさまへ】

○今年度健康診断が終了しました。実施にあたり、ご協力いただきありがとうございます。健康診断の結果を健康カードに貼付し、お子さんを通じて配布しますので、ご家庭で確認をお願いいたします。確認後、左ページ結果の氏名横に押印のうえ、学校まで返却してください。よろしくお願いいたします。

定期健康診断の記録 新宿区立落合第四小学校

		年 組 番					
		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							

印

○各健康診断終了後、受診が必要な場合は、「結果のお知らせ」をお渡ししています。まだ受診が済んでいない場合は、夏休み等を利用して、なるべく早めの受診をお願いいたします。

7月の保健目標

暑さに負けずしょうぶなからだをつくろう

熱中症に気をつけよう

夏本番が近づいてきました。暑さが本格的になると、心配なのは熱中症です。熱中症とは、暑くて湿度が高い環境やスポーツ活動などで、汗をかきすぎて水分不足になったり、体温が高くなったりすることで体にさまざまな障害がおこることです。

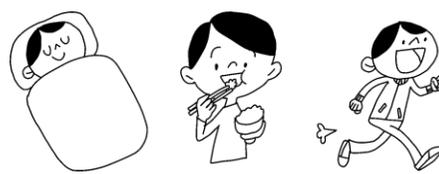
熱中症予防のポイント



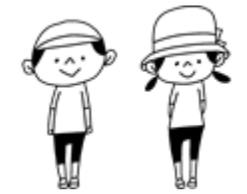
水分・塩分をこまめにとる。



気温・しつ度が高い環境では無理をしない。

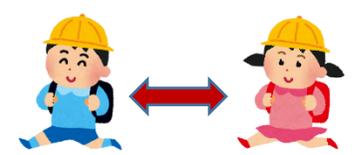


規則正しい生活を心がける。



ぼうしをかぶる。

暑い時期のマスクに注意!



登下校中など、人と距離がはなれているとき



運動するとき

外で活動するとき



マスクを外す
 ※会話はひかえて!