

7月のほけんだより

7月号

西東京市立芝久保小学校

校長 久森 信

養護教諭

おうちの人と一緒に読みましょう

7月になり、これからますます暑さがきびしくなります。こんな時期は、熱中症になりやすいため、注意が必要です。熱中症は正しい知識をもち、しっかり対策すれば、予防できます。自分の健康を守るためにも、熱中症対策に努めましょう。



7月の保健行事

日付	項目	対象者	持ち物・連絡
13日(木)	すこやかタイム	3年生	【連絡】 保健指導の内容は、「けがをふせごう」についてです。
19日(水)		4年生	【連絡】 保健指導の内容は、「ゲームと楽しく付き合おう」についてです。

こんな日は熱中症に注意!



急に暑くなった日



気温・湿度が高い日



風がない日

ねっちゅうしょう よほう 熱中症を予防するために…



じゅうぶん
十分なすいみん



しょく た
3食バランスよく食べる



すいぶん
こまめに水分ほきゅう



ぼうしをかぶる

すつう きも わる かん
頭痛や気持ち悪さを感じたら、すぐ運動
ちゅうし うんどう
を中止して、すずしいところで休けいしま
しょう!

保護者の方へ

●「けんこうのきろく」を配布します

7月中旬に定期健康診断の結果を記載した「けんこうのきろく」を配布します。ご家庭でお子様の成長を振り返っていただくとともに、なにか健康面でお困りの点などありましたら、いつでも保健室にご相談ください。**配布しました健康カードは、各ご家庭で保管していただくようお願いいたします。**

また、検診日に欠席のお子様で、まだ医療機関を受診されていない場合には、対象の項目に「欠」と記載しています。受診された後、学校に「結果のお知らせ」のご提出を、お願いいたします。

受診される場合は、必ず事前に予約してから受診をしてください。

●夏休みの宿題について

夏休みの宿題として「すこやかチャレンジカード」を配布します。夏休み中、生活リズムを整えられるように、生活習慣を記録してください。**提出日は、9月1日（金）です。**

●インフルエンザや他の感染症が少しずつ流行し始めています

西東京市内の小学校でも、インフルエンザによる学級閉鎖が報告されています。また、マスクの着用が緩和されたことにより、他の感染症の報告もされています。感染症対策の基本である「手洗い・うがい・換気・咳エチケット」を心がけ、体調がすぐれない時には十分な休養、マスクの着用をおすすめします。発熱や体調不良の場合は、無理せず休ませてください。