

じどうよう おもてめん うち ひと いっしょ よ  
児童用…表面はお家の人と一緒に読んでくださいね。

# ほけんだより



令和4年7月1日発行  
磐田市立向笠小学校  
保健室

7月に入り、いよいよ夏本番ですね。今年は梅雨明けが例年より早く、一気に気温が上が  
り、熱中症が心配されます。外で活動するときは、水筒と帽子を持って行くことを習慣  
づけましょう。

<7・8月のほけん目標>

あつ ま なつ けんこう す  
暑さに負けず、夏を健康に過ごそう



コロナ×熱中症 ~暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策~

マスク

水分補給

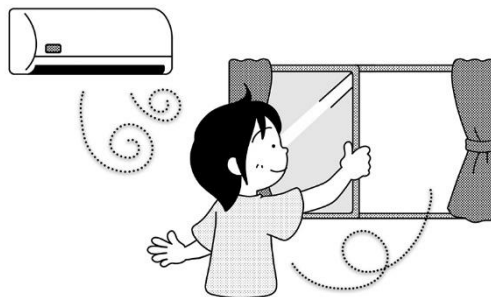
マスクで潤っていると勘違いしないで、  
こまめに水分補給をしよう



時間を決めて、飲めるといいね♪

エアコン

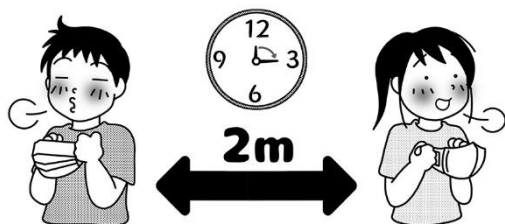
換気



エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

時間

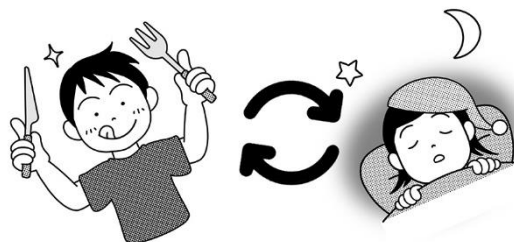
距離



距離をとって、マスクをはずそう。  
ただし、長時間にはならないでね。

食事

睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、  
基本は、食べて、寝ることです！

せんじつ ないかけんしん けんしん お  
先日の内科検診ですべての検診が終わりました。みなさん上手に  
けんしん う  
検診を受けることができましたね。  
いじょう ひと てがみ くぼ  
異常があった人にはお手紙を配っています。夏休み中にお家の人  
びょういん い  
と病院に行くようにしましょう。



梅雨明けの急な気温の上昇が心配されます。体が暑さに慣れていないと熱中症のリスクが高まるため、学校では、暑さに負けない体づくりができるよう、早寝る・早起き・朝ごはんを合言葉に指導をしています。暑い夏を元気に過ごせるよう、引き続き御家庭での体調管理と健康観察をよろしくお願いいたします。

## <7月の保健関係行事予定>

日時	行事	対象	内容
7月4日(月)～ 7月8日(金)	早く寝よう週間	全校	目標就寝時刻とメディアコントロールデーの目標の設定をお願いします。
7月5日(火)	メディアコントロールデー		
7月4日(月)	健康の日	6年生	高学年 「熱中症を予防しよう」 低学年 「暑い日の服装・持ち物は？」
7月6日(水)		1年生	
		3年生	
7月8日(金)		2年生	
		5年生	
7月11日(月)		4年生	
7月15日(金)	SC 来校日 8:30～12:30		相談希望はフォームまたは、担任や養護教諭までお知らせください。
7月19日(火)	食育の日	全校	「おやつについて考えよう」

### 早く寝よう週間が始まります

7月4日(月)から8日(金)に、第1回「早く寝よう週間」を実施します。

向陽学府全体で実施しており、子供たちにも早寝の意識が定着してきています。

御家庭での御協力が不可欠な取り組みですが、より良い生活リズムを習慣化するため、御協力よろしくお願いいたします。

また、今年度は、全員実施のメディアコントロールデー以外の4日間も、メディアコントロールに挑戦できるようにしました。御家庭の様子に合わせてぜひ挑戦してみてください。

(説明の文書と「早く寝ようカード」は7月1日に配布しました。)

### 六月の歯科指導について

御家庭での歯の染め出し、ありがとうございました。提出されたワークシートから、歯と歯の間、奥歯、歯の溝に磨き残しが多いことが分かりました。また、「歯と口の健康週間」に、四年生に指導をしてくださった歯科衛生士さんから、十歳までは仕上げ磨きが必要とのことでした。六月の健康の日の指導の様子はホームページにも掲載しています。ぜひ御家庭でも、正しい歯磨きについて話題にしてくださいと思います。

向笠小 HP

