

ほけんだより 7月

白井市立七次台小学校
保健室 7月号
令和2年6月30日

学校が再開して1ヶ月がたちました。みなさん疲れがたまっていますか？学校生活のリズムに慣れてきたと思いますが、少しずつ疲れも出てくるころだと思えます。この暑い夏を今年は学校で過ごすことになります。基本中の基本！「早ね早おき朝ごはん」がとても大事になりますので、3食しっかりご飯を食べて、睡眠をたっぷりとってくださいね。体調には十分気をつけてください。

【7月の保健行事】

- 1日(水) 尿検査回収日(全学年)
- 2日(木) 尿検査予備日
- 9日(木) 尿検査予備日
- 27日(月)～31日(金) 発育測定(全学年)
- 27日(月)～8月6日(木) 視力検査(全学年)



*聴力検査は夏休み明けに予定しています。

引き続き毎朝の健康観察をお願いします。

- ①記載もれや印もれがないようにお願いします。
サインは不可となります。
- ②(1)～(5)の項目で、症状がなければ(✓)の記入をしてください。
- ③ペンでの記入をお願いします。
カード忘れや不備がないようにご協力ください。



◎発熱など体調がすぐれない場合は無理をせず、ご自宅で様子をみてください。

【今年度の健康診断について】

今年度の発育測定は7月と1月の2回を予定しています。7月の発育測定の結果は、9月以降より実施予定の他の健康診断が全て終わり次第、「健康の記録」に転記を行ったあと、お渡しできればと考えています。しばらくお待ちください。
また、委託機関や学校医の先生による健康診断については、未定のものもありますので、身体面で心配なことがありましたら、かかりつけ医や専門医への受診をお願いいたします。各健康診断の日程が決まりましたら、お知らせいたします。



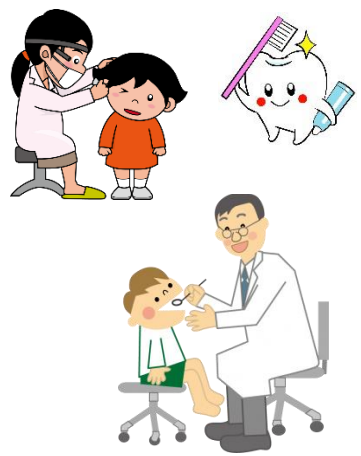
ゆうだち?!かみなり?!よほうをチェック!

夏はきびしいあつさだけでなく、急な大雨やかみなりなどが起こることがあります。思わぬケガや事故、「しぜんさいがい」のもとにもなるこれらはふせぐことはできませんが、あらかじめ少しでも知っておけば『そなえ』ができます。何か予定があるときは、出発前に天気よほうでチェックしておくことをおすすめします。

「天気よほうって、ほんとうにあたるの～?」と思うかもしれませんが、最近ではかなりあたるようになってきているといわれています。また、山など天気が変わりやすい場所に行くときは、よほうに合わせて予定を決める・変更することも必要になってきます。夏を楽しく安全に過ごすために、ぜひおぼえておいてほしいと思います。

学校医の先生方の紹介

内科	志田 崇 先生
耳鼻科	金 義慶先生
眼科	真鍋 千穂先生
歯科	玉木 前先生
	佐藤 英史先生
薬剤師	青龍 良子先生



夏でも肌着が大切な理由

《肌をせいけつに保つ》
体からは、汗だけでなく汚れも出ます。肌着は汗や汚れを吸収するので、肌をせいけつに保つことができます。



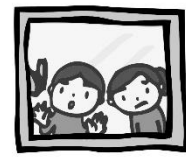
《体温を一定に保つ》
汗は肌着に吸収されることで蒸発しやすくなります。蒸発するとき体温が下がるので、体温を一定に保つ効果があります。



気を緩めず・・・感染予防対策を!

かんせんストップ!『3みつ』にちゅうい

- 「ムンムン」
しめきったへや・たてもの
- 「ギュウギュウ」
人がたくさんいる場所
- 「ガヤガヤ」
人と近づいて話をする



石けんを使って30秒間
手を洗いましょう。

