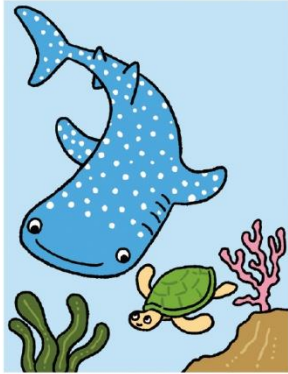


ほけんだより 7月

令和7年7月10日
 おおたくりつひがしこうじやしょうがっこう
 大田区立東糀谷小学校
 保健室

むし暑い日が続いていますが、体調はいかがですか。
 天気予報で「危険な暑さ」という言葉を聞くようになりました。
 水分をこまめにとる、外に出るときは帽子をかぶる、涼しい服装ですぐすなど、熱中症の「危険」から自分の生命を守りましょう。
 睡眠不足や栄養不足も具合が悪くなりやすくなります。夏休み中も、夜更かししないで、いつもの「早寝・早起き・朝ごはん！」を心がけ、体調を整えて元気にすごしましょう。



今月の目標
暑さに負けず元気に過ごそう



こんなときも水分ほきゅう！



朝起きたとき



お風呂上がり



寝る前

朝ごはん
熱中症予防にも最適！



まるっと
 とれる！

水分、
 栄養が
 塩分、

熱中症予防に/
手のひら冷やし



5 - 10分

保護者の皆様

○「けんこうカード」を配付します。御確認をお願いします。

「定期健康診断
結果のお知らせ」
を配付します

※御不明な点などありましたら、
保健室 小泉までご連絡ください。

定期健康診断が終了いたしました。御協力いただきありがとうございました。結果を「けんこうカード」に貼って、配付いたします。お子様と一緒に内容をご確認いただき、2か所の「保護者印」の欄（見開き左ページ真ん中あたりと、右ページ当該学年4月の欄です）に押印の上、**7月14日（月）までに学校にお戻しください。**
よろしく願いいたします。



○ていねいな歯みがきを毎日の習慣に。



歯科健康診断では、学校歯科医の岩田先生からは「毎日の歯磨きを習慣にすることがとても大切」との御指導がありました。歯、口腔の健康を守る習慣は、生涯を健康にすごすための大切な習慣です。歯を1本ずつみがくつもりで、ていねいな歯みがきを毎日の習慣にしていきましょう。



○生命(いのち)の安全教育について

今月、学校では「生命(いのち)の安全教育」を行います。こどもたちが性犯罪にまきこまれないために、授業では、自分や相手の心やからだ大切にすることや、被害に遭いそうになった時の対処方法、いやな思いをしたり見たりしたときは信頼できる人に相談することが大切であることなどについて考えます。夏休みを前に、御家庭でも話題にしていただけると幸いです。

○9月に学校保健委員会を開催します

学校保健委員会を今年度も9月25日(木)に開催いたします。本校のこどもたちの様々な健康課題について、学校と家庭、地域の方々が話し合い、こどもたちのよりよい健康づくりについて考える場にしたいと考えています。学校医の先生方に御出席いただき、保護者の皆様の質問にもお答えいただきます。アンケートを配信しますので、御回答をお待ちしています！

6月から今月にかけても、本校では感染症の流行は見られていません。こどもたちの日頃の体調の管理、誠にありがとうございます。夏休みは、御家族で健康に留意していただき、元気にお過ごしください。

夏休みの終わり、**8月27日～31日の5日間**は、生活リズムを整えるために「早寝・早起き・朝ごはんチャレンジ」に御家庭で取り組んでいただきたいと思います。2学期は様々な行事が控えています。こどもたちが元気にスタートをされるよう、御理解と御協力をお願いいたします！