

7月

## ほけんだより

令和5年7月8日  
大森第四小学校  
校長 長町 正弘  
養護教諭 森 彩花

今年は梅雨の始まりが遅く、まだまだ雨の日が続く予報です。長い梅雨が明けたら真夏日が増え、猛暑にも注意が必要になります。熱中症予防をしっかりと行い、暑い夏を乗り切りましょう。

## 保護者の方へ

## ○健康カードに押印をお願いします。

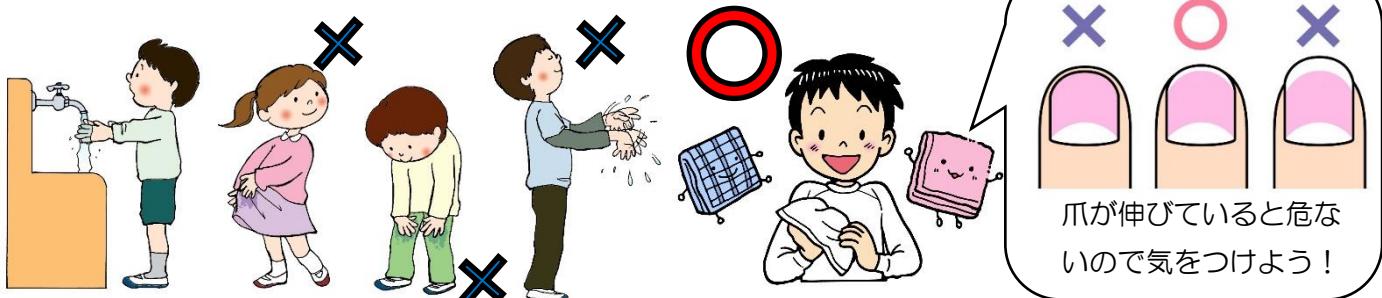
健康カード（身長・体重が記入されているカード）を配布します。見開き左側に、「令和6年度定期健康診断の結果のお知らせ」を添付しています。お子様の成長の記録の確認をお願いします。以下の2か所に押印の上、7月16日（火）までに担任に提出してください。

①見開き左側「令和6年度健康診断結果のお知らせ」の保護者印の欄

②見開き右側「該当学年の4月の身長・体重」の保護者印の欄

## ○ハンカチやティッシュを毎日持って登校しましょう。

ハンカチを持っておらず、手を洗った後に衣服で拭いている児童をよく見かけます。手洗い後にきれいなハンカチで拭くことができるよう、毎日清潔なハンカチ、ティッシュを持参するようお願いいたします。また、水泳の授業が始まっていますので、爪をこまめに切り、清潔・安全に過ごせるようにしましょう。



## ○熱中症の予防をしましょう。

- ①水分・塩分の補給をこまめにしましょう。
- ②帽子・日傘・日陰を利用して、身体の熱を下げましょう。
- ③涼しい服装をしましょう。
- ④身体が熱い時は、太い血管がある「首・わきの下・大ももの付け根」等を冷やしましょう。
- ⑤「早寝・早起き・朝ごはん」や日頃から適度な運動をする等の規則正しい生活を送りましょう。

## ○病院受診の際は、マスクを持っていきましょう。

様々な感染症が流行っています。自分の体を守るためにも、病院を受診される際には、マスクを持参していただくようご協力をどうぞよろしくお願ひいたします。



※今月号は、健康カードの到着を待って発行しました。