

# 7月 ほけんだより

令和5年7月7日  
大田区立大森第四小学校  
校長 明石 達也  
養護教諭 碓氷 順子

ジメジメした梅雨が明けるといよいよ夏本番！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。



## ○健康カードに押印をお願いします。

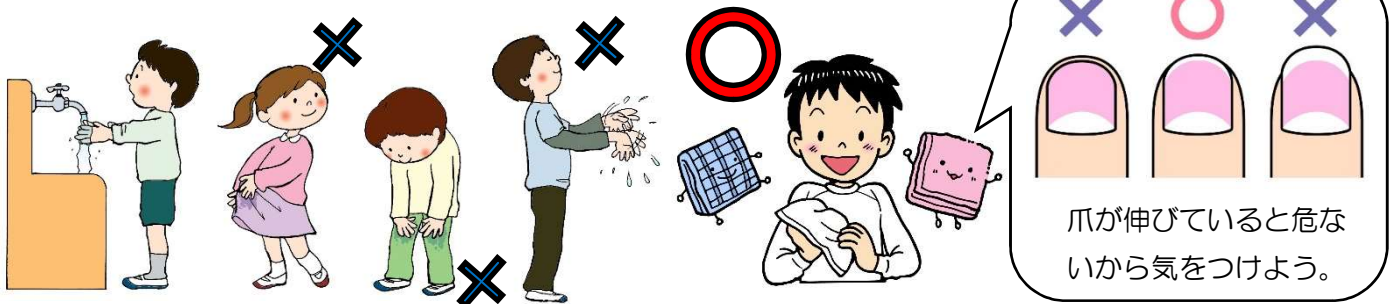
健康カード（身長・体重が記入されているカード）を配布します。見開き左側に、「令和5年度定期健康診断の結果のお知らせ」を添付しています。お子様の成長の記録の確認をお願いします。下記の2か所に押印の上、7月14日（金）までに担任に提出してください。

①見開き左側「令和5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参するようにしてください。

ハンカチを持っておらず、手を洗った後に髪の毛や衣服で拭いている児童をよく見かけます。手洗い後は、きれいなハンカチで拭くことができますよう、毎日清潔なハンカチ、ティッシュを持参するようにしてください。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。



熱中症予防レンジャー参上！！

夏に外でマスクをつけていると熱中症になるリスクが高まります。特に運動をする際にはマスクを外して熱がこもらないように気をつけましょう。



- ① 水分・塩分の補給はこまめにしましょう。
- ② 帽子や日傘・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 熱くなった身体は太い血管がある「首・わきの下・大腿部の付け根」等を冷やしましょう。
- ⑤ 早寝、早起き、朝ごはん、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。