

ほけんだより 7月

令和5年7月 18日
白兎養護学校 保健室

今年度は、感染対策をしっかりして、各学部での校内外の宿泊学習や修学旅行が実施できました。

今回、家族と初めて離れて宿泊したことで、ドキドキ・ワクワク、またはとても不安だった児童生徒もありました。保護者の方も、心配されていたことでしょう。

友だちと協力して様々な活動や体験をしたリルールを守って行動したりすることで、自分でできた喜びを感じたり自信をつけたりと大きく成長したと思います。私たちも、児童生徒たちが元気づく活動できたことを嬉しく思っています。

夏休み中も感染症予防対策をお願いします！

もうすぐ長い夏休みが始まります。今年こそはプールや海水浴、旅行等で楽しく過ごされる予定の御家庭もあると思いますが、予防対策をしながら楽しく過ごしていただくようお願いします。

☆手洗い、うがい

☆マスクの着用

☆3密を避ける

☆検温

☆規則正しい生活（早寝・早起き・朝ごはん）

★手指消毒

★人との距離は2m

★部屋の換気

★早めの受診

自分ができることは何だろう？



健康診断への御協力ありがとうございます

今年度の健康診断は、一部の健診を残して(2学期実施予定)いますが、ほぼ終わりました。

検査や健診の結果、より詳しい検査が必要とされたお子様には、個別におたよりを配布しています。その場合には、夏休み中に受診を済ませてください。また、受診後は学校に受診結果の提出をお願いします。

9月には、身体測定（身長・体重）を実施します。4月からどれくらい成長しているでしょうか？身長と体重のバランスに気をつけて、過ごしてください。

児童生徒の「大きくなったよ」と喜び姿を心待ちにしています。



【お知らせ】

- ① 夏休み中に、はみがきカレンダーを配布します。毎日の歯みがきをお願いします。
- ② 保健手帳については、2学期に配布いたします。健診結果や、毎月体重測定の結果など、お尋ね等ありましたら、担任に相談ください。

ご迷惑、お手数をおかけしますが、よろしくお願いします。

7月・8月の保健目標 夏を元気にすごそう



☆熱中症を予防して

元気に過ごしましょう☆

- ⚠ 暑いときに無理な運動をしない
- ⚠ こまめに水分補給をする
- ⚠ 調子が悪いときにはゆっくり休む
- ⚠ 体を冷やす（首や脇が効果的！）
- ⚠ 規則正しい生活をする

などの対策をお願いします。

まだ梅雨が続き、じめじめした蒸し暑い日が続いています。梅雨が明けるとますます暑くなり、いよいよ夏本番の季節になります。暑さが徐々に厳しくなる今の時期は、屋外だけでなく屋内でも熱中症に注意が必要です。学校でもこまめな水分補給や休息等を行い体調管理に気をつけています。御家庭で遊びに出かける際にも熱中症に十分注意して、熱さ対策を行っていただきますようお願いいたします。

🐼 梅雨の季節の健康と安全について 🐼

