

令和4年7月13日

志木第三小学校

ほけんしつ

# ほけんだより 7月

夏休みまで残り8日となりました。暑い日が続き、体調不良の人が多い7月でしたが一生懸命がんばった志木三小の皆さんに拍手を送ります。夏休み、それぞれの楽しみを見つけて健康に過ごしてくださいね。二学期の始業式には笑顔で会いましょう。

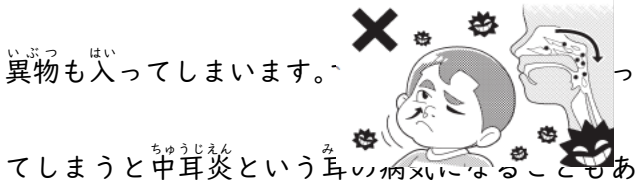


## 8月7日 鼻の日

鼻水は、鼻から入ったウイルスや細菌、花粉や

ほこりなどの異物をふくんでいます。

そのため、鼻をすすると鼻水が奥に入り、一緒に



てしまうと中耳炎という耳の病気になることもあ

## 夏休みの間は、はみがきをする回数やタイミング、みがくポイントを自分で決めましょう。

そして、うまくできたら日にちのところに色をぬってください。始業式に提出した人は、保健室の先生が確認します。

楽しんで取り組みましょう♪



## 暑さに負けない過ごし方



早起きして朝ごはんを食べよう



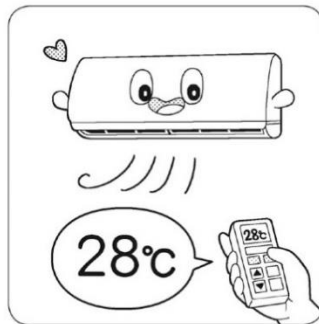
軽い運動をして汗をかこう



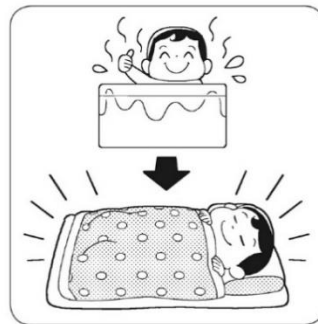
こまめに水分補給をしよう



冷たいおやつを食べ過ぎない



冷房は控えめにしよう



お風呂に入ってぐっすり眠ろう

## 夏休みの約束

### あいうえお

- あ** さごはんを毎日食べよう
- い** つもと同じ時間に起きてね
- う** んどうするときは水分補給を忘れずに
- え** いろいろバランスはOK?
- お** ふろに入って疲れをとろう



①健康診断の結果を通知表ファイルに挟んで（後ろから2枚目裏）お渡しします。

- ◇ A4サイズ一枚の用紙で「健康の記録」として印刷する形式となります。
  - ◇ 令和4年度の検診結果を載せており、治療後（受診後）の内容は反映されておられません。
  - ◇ 治療や再検査のお勧めを通知されており、まだ受診がお済みでないお子様につきましては、夏休み中に受診していただき、医師より証明をいただいでください。
- また、用紙は担任へご提出ください。



②健康観察を毎朝行い、朝夕の体温測定結果を記入してください。

- ◇ 毎日継続することで、子ども達の習慣へとつながります。
- ◇ 体温測定は体調管理にも役立ちますので、子ども達自身が行えるようお声がけください。

③夏季休業中も、PCR検査を受けた時と検査結果について、学校（不在時は連絡用メールまたは志木市教育委員会 048-473-1111）へご連絡をお願いします。



④学校保健委員会（1回目）を開催します。

- ◇ 日にち : 令和4年7月21日（木）
- ◇ 時間 : 午後2時00分～午後3時00分（受付開始：午後1時40分より）
- ◇ 場所 : 志木第三小学校 体育館
- ◇ 内容 : ①健康診断結果について : 養護教諭より  
②体力向上について : 体育主任より  
③歯科保健について : 本校の歯科医 大貫 正太郎先生
- ◇ 参加者 : PTA本部代表・学校医・教職員



歯並びとの関連？

\*保護者の方で参加希望の際は、連絡帳にて担任へお知らせください。

\*PTAお手伝い登録の方は、今回ではなく令和5年2月に予定されております学校保健委員会（3回目）にご出席をお願いいたします。