

ほけんだより 7月



No.7 令和4年7月5日 わらびが丘小学校保健室（お家の方と読みましょう）

暑い日が続き、外遊びも水泳以外の体育もできず、ストレスがたまりそうな日が続いていましたが、今週に入り暑さも少し落ち着いて心も体もホッとしましたね。

でも、暑さづかれか体調をくずし、お休みする人が多くなっています。また、全国的に新型コロナウイルスの感染者が増加傾向です。夏休みまでもう少し。体調管理と感染症予防に気をつけましょう。

コロナ×熱中症 ～暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策～

マスク

水分補給

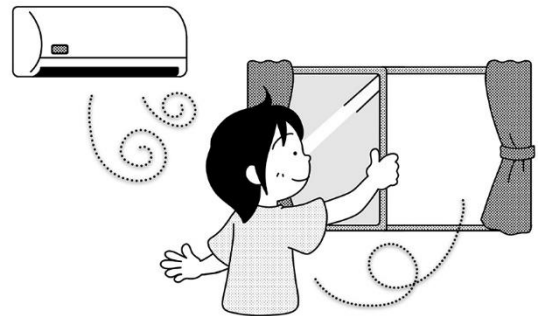
マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



時間を決めて、飲めるといいね♪

エアコン

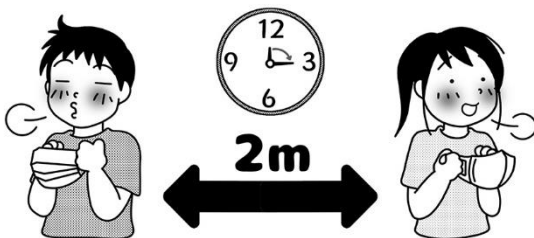
換気



エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

時間

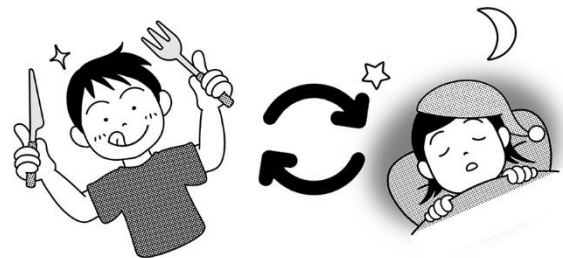
距離



距離をとって、マスクをはずそう。ただし、長時間にはならないでね。

食事

睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです！

7月のほけん目標

なつ けんこう
夏を健康に
すごそう

7日（木）体重測定（3・6年）

8日（金）体重測定（4・5年）

11日（月）体重測定（1・2年）

12日（火）1年生はみがき教室（家庭教育学級）

7月の ほけん行事

いのち

かくしゅう

命につながる学習をしました

6月29日（水）に『救急法講習会』（5年生）、

7月1日（金）には『思春期講演会』（5・6年生）が行われました。

【5年生の感想から】

○AEDの使い方、心臓マッサージのやり方がわかりました。

○助けるには「すぐにやる」「だれでもやる」「みんなで協力する」を意識して

助けること、自信がなくてもやってみることが大事だとわかりました。

○1分たつごとに助かる確率が下がるから、倒れている人を迷わず

助けに行きたいと思いました。



救急法講習会

日本赤十字社 救急法指導員
加瀬 秀樹先生から心肺蘇生
法のやり方、AEDの使い方
を教えてくださいました。



思春期講演会

自分を大切に思っている人が多く安心な反面、心や体の変化については不安な気持ちがあっても「相談をしない」という人がみられた5・6年生の事前のアンケート結果から、川島 広江助産師さんは『大切な命～思春期に育てる命の力～』というテーマで、全員に知っておいてほしい思春期の心や体の変化、将来のために必要な知識などのお話してくださいました。

【5・6年生の感想から】

○川島先生の話聞いて、自分や友達のことを改めて大切だと思いました。

○不安な時に相談できる人がいることも大切だと改めて思いました。

○思春期は「命の力」を大きくするときだと知りました。

○自分が大人になった時、赤ちゃんのために健康でいたいと思いました。



押印して7月15日（金）
までに提出してください。

年	番号	保護者印
1	1	
2	1	

～お家の方へ～

けんこうカードの確認をお願いします

7月の体重測定が終わった学年から「けんこうカード」を配付します。健康診断結果や体重測定の結果等をご確認いただき、**押印後**、学校へ返却してください。

すでに多くの受診済報告書を提出していただいています。検診の結果、視力低下やむし歯等で受診が必要な場合には、できるだけ夏休みを利用して、治療を済ませるようにしてください。

特に、むし歯は放っておくとひどくなるばかりです。早めの診察をお願いします。