

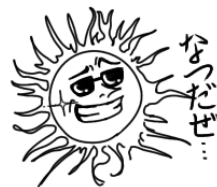


本格的な暑さになってきましたね。夏バテで食欲がなくて、ご飯があまり食べられない…という人はいませんか？夜はしっかり寝て、適度に運動することで、夏バテの防止に繋がります。熱中症に気を付けて皆さん元気に過ごしてください。夏に負けない体を作りましょう！

今月と来月の
の
保健目標

7月 夏を元気に過ごそう
8月 規則正しい生活を送ろう

さあ！もうすぐ夏休み！楽しいことがいっぱいですね。学校やお家で元気に過ごすためには、規則正しい生活がとても大切です。毎日決まった時間からの食事と睡眠、適度な運動を意識しましょう。運動をすることは大切ですが、気温や湿度が高いため、激しい運動は暑さに慣れてからするようにしましょうね。よく食べて、よく遊び、よく学び、充実した夏を過ごしてください。



9月の保健行事予定

日時	学年	保健行事
9月1日(月)	5, 6年	二測定
9月2日(火)	3, 4年	二測定
9月3日(水)	1, 2年	二測定
9月4日(木)	5, 6年	視力検査
9月5日(金)	3, 4年	視力検査
9月8日(月)	1, 2年	視力検査
9月12日(金) 9:00~	5年	脊柱側弯症検査



夏休みに、『夏休みはみがきカレンダー』を保健から出します！この夏休み期間に、はみがきの習慣をつけましょう。カレンダーには、皆さんからいただいた歯のイラストを使用します。たくさんイラストを描いてきてくれてありがとうございます！夏休みの宿題と一緒に、担任の先生に提出してください。



水分補給は、水分だけをとればバッチリ！…ではありません。水分と一緒に、塩分やミネラルの補給も重要です。たくさん汗をかいている時は、塩を溶かした水や、からだに必要な成分が入ったスポーツドリンクを飲む必要があります。



保護者のみなさまへ

☆夏休み、受診のチャンスです

1学期の健康診断で受診が必要であったお子様へ、受診勧告を配付しています。受診勧告を受け取られたら、できるだけ早めに受診をお願いします。特に進行したむし歯は治療しなければ治りません。歯科医での治療をお願いいたします。

受診後は結果のお知らせを学校までご提出ください。

その他、お子様の1学期検診の結果については、1学期末に配付予定です。

☆医療券について

8月分の医療券を申請される方は、できる限り7月4日(金)までにお知らせください。