

ほけんだより

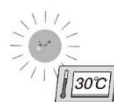


令和 8 年 7 月
武蔵野市立桜野小学校
校 長 谷川 拓也

保護者の方へ



これから梅雨が明けると急に暑くなることが予想されます。特に、「熱中症」は体がまだ暑さになれていないときになります。普段の生活はもちろんのこと、夏休み中も正しい生活リズムや水分をこまめにとるなど熱中症にならないために、ご家庭でもご協力をお願いします。



6 月の保健室の来室記録



○病気 161人

○けが 338人

※学校感染症で欠席した場合は、登校許可証明を学校に提出してください。

夏休みは治療のチャンスです！

健康診断がすべて終了しました。校医の所見があった方には「定期健康診断結果のお知らせ」をお渡ししています。夏休みを利用して治療を済ませてください。放置しておくとう悪化し、治療に時間がかかる場合もありますので、できるだけ早い受診をお願いします。

じどう

うち かた いっしょ よ
ご ぼけんもくひょう からだ せいけつ
児童のみなさんへ～お家の方と一緒に読みましょう～

7月の保健目標「体を清潔にしよう」

あつ ひ あせ おお あせ あと
暑い日は、汗をかくことが多いですね。汗をかいた後はきれいにしておかないと、ば
い菌も増えやすくなります。からだ み まわ せいけつ き も せいけつ
い菌も増えやすくなります。体や身の回りを清潔にして、気持ちのよい生活をおくり
ましょう。せいけつ
清潔にできているかチェックしてみましょう。

☐爪はのびていませんか・・・ばい菌のすみかにならないように切りましょう。

☐お風呂に入っていますか・・・汗やほこりで汚れた体をきれいに洗いましょう。

☐きれいな下着を着ていますか・・・毎日洗濯してある下着を着ましょう。

☐ハンカチ・ティッシュをもっていますか・・・毎日ポケットに入れておきましょう。

☐歯をみがいていますか・・・ご飯やおやつを食べ終わったら丁寧にみがきましょう。

☐手洗い・うがいをしていますか・・・外から帰ったあと、トイレの後、食事の前には
せつ
石けんで洗いましょう。





「健康で元気に楽しい夏休みにしましょう！」



もうすぐ待ちにまった夏休みが始まります。夏休みは自由に使える時間がたくさんあります。運動・休養・睡眠・食事・勉強の5つのバランスを考えて、健康で安全に楽しい夏休みが過ごせるように計画を立てられるとよいですね。毎日元気に過ごすために、以下のことに気を付けましょう。そして、2学期の始業式に元気に会いましょう！

な

おしておこう！調子や真合のよくないところ



1学期に健康診断がありました。治療が必要な人は、夏休みの間に

治療をすませて、2学期を元気に過ごせるようにしましょう。

っ

めたいものばかり食べていない？



冷たいものの食べすぎ、クーラーのかけすぎは夏バテの原因になります。



規則正しい生活を心がけ、一日3食、いろいろな食品でバランスよく

栄養をとりましょう。

や

りすぎ注意！ゲームやネットは時間を決めよう



夏休み中は、家にいる時間が長くなります。ゲームやスマホを使いす

ぎないように、時間を決めて使いましょう。

す

いぶんをこまめにとって熱中症予防



こまめに水分をとる、ぼうしをかぶる、日かげで休むことを忘れないよ

うにしましょう。家の中にも安心せずに、予防しましょう。

み

ださない。生活リズムはいつもどおいで



休みの間も、早寝、早起きを心がけましょう。たっぷり寝ることで

元気が出ます。朝ごはんも毎日しっかり食べられるとよいですね！