

ほけんだより 7月

令和2年6月30日(火)
練馬区立南が丘小学校
校長 高橋 忠太郎
養護教諭 伊藤 裕子

家庭数
配布

すいぶん 水分ほきゅうをわすれずに!

毎日、暑い日が続いています。中休みや昼休み、体育などの後には、みなさん汗をいっぱいかいていますね。汗をかくと、体の中の水分が出ていきます。

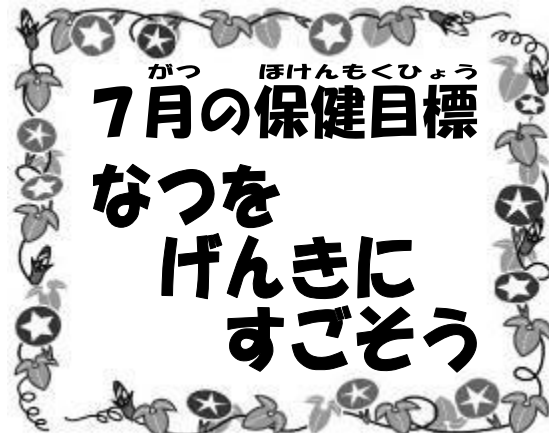
「のどがかわいた」と感じた時には、実はすでに水分が足りなくなっています。しかし、一度にたくさん水分をとると、おなかが痛くなってしまうことがあります。『少しずつ』『こまめに』水分ほきゅうすることが大切です。激しい運動をするときは、スポーツ飲料などでの水分(塩分)ほきゅうが必要ですが、ふだんは水かお茶を飲むようにしましょう。ジュースや炭酸飲料は砂糖がたくさん入っているの、水分ほきゅうには適していません。

暑さに負けず楽しく元気に過ごせるよう、意識して水分ほきゅうをしましょう。



7月の主な行事予定

6	月	尿検査容器配布
7	火	尿検査一次回収日
11	土	土曜授業
14	火	尿検査一次追加回収日
18	土	土曜授業
31	金	終業式



おうちの方へ

【予備のマスク持参のお願い】

毎日の健康観察とマスクの着用にご協力いただき、ありがとうございます。マスクが汚れてしまったり、ゴムが切れたりしてしまう場合がありますので、予備のマスクを2~3枚程度ビニールの袋に入れ、ランドセルのポケットに常備しておいていただくようご協力をお願いいたします。

【7月7日(火)は尿検査の提出日です】

7月7日(火)の朝、起きたらすぐに尿を紙コップにとり、採尿容器に尿を吸い上げ、キャップをしっかりと閉めて、学校に提出してください。

7月6日(月)に紙コップ、採尿容器をお配りする際に、「腎臓病健診(尿検査第1次)の実施について」のプリントもお配りします。お子様と一緒によくお読みいただき、当日の朝、忘れないようにお声掛けをお願いいたします。(トイレの内側のドアにテープで貼っておくのがオススメです。)

【7月中に「健康カード」を一度、返却します】

身長・体重計測、視力検査、聴力検査が終了しました。聴力で聞こえが悪かったり、裸眼視力や眼鏡使用での視力でA(1.0)が見えなかった場合に再検査を実施しています。視力の再検査が全員終了次第、一度、健康カードを返却します。視力は睡眠や疲れなどによっても変化しやすいため、受診の結果、異状なしと言われる場合もありますが、予めご了承ください。

今回は押印の必要はありません。ご家庭で確認後、すぐに学校にご返却ください。