

# ほけんだより 7月

令和3年6月30日(水)  
練馬区立南が丘小学校  
校長 後藤 京子  
保健室

家庭数  
配布

## すいとう・あせふきタオルをわすれずに!

まいにち あつ ひ つつ  
毎日、暑い日が続いています。

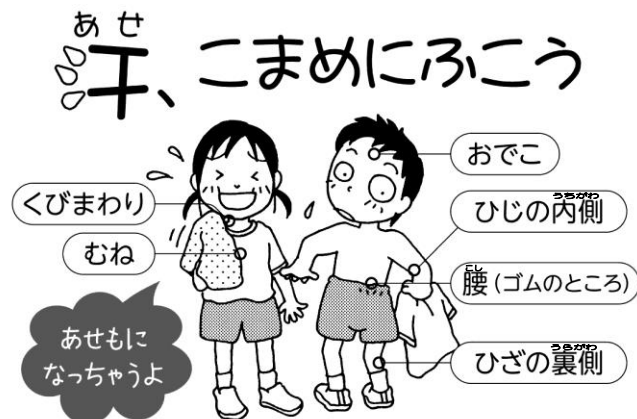
なかやす ひるやす たいく あと  
中休みや昼休み、体育などの後には、みなさん汗をいっぱいかいていますね。

あせ からだ なか すいぶん て  
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、  
じつ すいぶん た  
実はすでに水分が足りなくなっています。毎日、水とうをわすれずに持ってきて、

『こまめに』『少しずつ』水分ほきゅうすることが大切です。

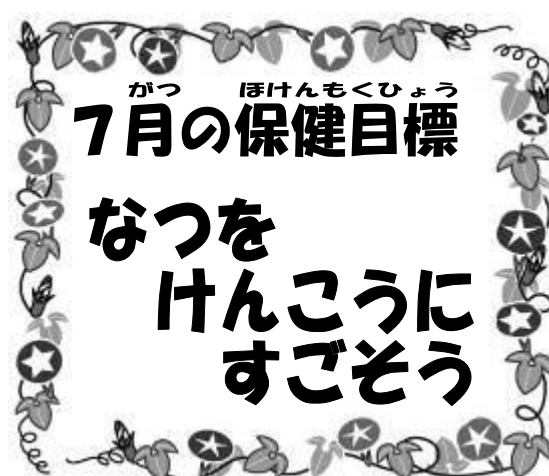
あせ  
汗をかいても、タオルなどでふかないでそのままにしている人はいませんか?

あせ  
汗をふかないでいると、あせもができてしまったり、あせ ひ  
汗が冷えてからだを冷やし  
かぜをひいてしまったりします。汗ふきタオルを持ってきて、汗をかいたらこまめ  
にふくようにしましょう。



### 7月の主な行事予定

5	月	よい歯表彰
10	土	土曜授業
20	火	終業式
21	水	夏季休業始



### おうちの方へ

#### 【「けんこうのきろく」を返却します】

歯科健診が終わり、全ての定期健康診断が終了しました。7月中に「けんこうのきろく」を返却します。

結果をご確認いただき、見開き左ページの該当学年欄の下にある保護者印の欄へ**押印**後速やかに学校にご返却ください。



#### 【水泳学習についてのお願い】

今年度は、希望者のみ夏休みに水泳学習を行うことになりました。感染予防を第一に考えて実施しますので、例年とは違い、実際に水中に入っている活動時間が短くなります。

しかし、陸上で行うスポーツとは違い水中で行うので「生命」にかかわる事故が起こる可能性もあります。

健康診断未受診の場合や、内科・耳鼻科・眼科健診で「受診のすすめ」が渡された場合は、病院を受診し(アレルギー性鼻炎Bとアレルギー性結膜炎Bを除く)、医師に受診報告書に水泳の可・否を記入していただき、学校に提出してください。ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

なお、水泳学習開始にあたり、個別の注意事項、配慮事項などありましたら、開始前までに担任にご連絡ください。

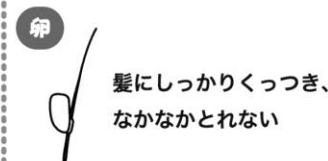


目や耳などの病気を早めに治しておこう



### おうちの方へ アタマジラミにご注意を!

#### ★アタマジラミの卵の見分け方



#### ヘアーキャスト(フケの一種)



#### ★アタマジラミの卵が見られやすい場所



※卵は髪の毛の根元近くに産みつけられています。

アタマジラミは、頭と頭が接触したり、身の回りのもの(タオル、寝具、帽子、くし等)を共用することで感染します。不潔にしているからではありません。

