

ほけんだより 7月

令和4年6月30日(木)
練馬区立南が丘小学校
校長 後藤 京子
保健室

家庭数
配布

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう!

今年は記録的に早い梅雨明けとなり、例年より早く猛暑となっています。

暑い時期に注意が必要なのが「熱中症」です。

気温や湿度が高いときに激しい

運動をしたり、室温の高い場所に長時間いたりする

ことで、体の中の水分が不足したり、体温の調節が

できなくなったりして、頭痛やめまい、高熱、けいれん

などの症状が出ます。ほけんだよりをよく読み、一人一人が熱中症を予防し、

暑い夏を健康に楽しく過ごしましょう!!



7月の保健目標 なつをけんこうにすごそう

7月の主な行事予定

4月	よい歯表彰(6年) よい歯のバッジ配布
8金	6年 移動教室前健診
9土	土曜授業
20水	終業式
21木	夏季休業始



早め早めの対応で、熱中症を予防しよう!



のどが渇く前に水分補給



疲れたと感じる前に休憩

日頃の体調管理が大切 こんなときは要注意・熱中症



朝ごはんを食べていない



発熱や下痢など体調不良



寝不足

おうちの方へ

【「けんこうのきろく」を返却します】

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。



【マスクの替えを持たせてください】

汗で濡れたマスクを着けていると呼吸がしにくくなったり、菌が繁殖しやすくなったりするため、マスクの替えを持たせていただき、適宜、清潔なマスクと交換するようご家庭でもお子様にお話いただければと思います。ご理解・ご協力をお願いいたします。

【よい歯のバッジについて】

練馬区では歯と口の健康推進事業の一環として、歯科健診の結果、う歯のなかった児童に「よい歯のバッジ」を配布しています。今年度は7月4日(月)に配布します。う歯があった児童には、12月末までにすべて治療した場合に配布しますので、なるべく早く治療していただき、歯科受診報告書をご提出いただくようお願いいたします。