

ほけんだより

7月

あつ なつ
暑い夏がやってきます！

がつ には「小暑」と「大暑」という季節をあらわす言葉があります。

「小暑」は、暑さがだんだん強くなっていくころ、「大暑」は暑さが本格的になるころという意味です。暑さが本格的になるということは、熱中症になりやすい時季がきたということです。水分や塩分が足りないときや体調がよくないとき、睡眠不足のときは熱中症になりやすいです。日頃から生活習慣を整え、水分補給も忘れずにすごしてくださいね。



がつ ほけんもくひょう
＊7月の保健目標＊

はやね・はやおきをしよう。

がっこう やす
学校が休みでも、はやね・はやおきを
はじめとした、規則正しい1日を
過ごすように、心がけましょう。

あつ 暑さに
負けるな！

夏バテ知らずさん
をめざして

なつ あつ が
夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は
か 変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついて
いけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、
からだ ちょうし ととの
体の調子を整えておきましょう。



／ 寝苦しい夜に試してみよう ／

簡単にできる安眠アドバイス



寝る前から窓を開け通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく



アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする



冷房を使うときは設定温度を高めにしてタイマーを上手に活用する



寝る1時間くらい前に、ぬるめのお風呂に入る（半身浴もおすすめ）

<おうちの方へ>

★けんこうカードをお返しします

定期健康診断が終わりました。今年度の健康診断結果を記録した「けんこうカード」を8日（月）にお返します。

「けんこうカード下欄」に、身長・体重が記録してありますので、保護者印欄に押印またはサインをしていただき、7月13日（土）までに 学校へご提出ください。



まだお子さんの受診・相談がまだ終わっていない場合は、夏休みを利用して受診をお願いいたします。健康診断は、お子さんが学校生活を健康に過ごすことができるか、疾病の疑いはないかという視点で行っているものです。“毎年同じ結果でお知らせを持ち帰る”ということもあるかもしれませんが、年に一度、医療機関で診てもらうきっかけとしていただければと思います。

★色覚検査について

若林小学校では、毎年4年生に色覚検査を個別に実施しています。もし他の学年のお子さんで、色覚検査を希望される場合は、担任を通じて養護教諭までお申し出ください。

先天性色覚異常は、男性の5%（20人に1人）、女性の0.2%（500人に1人）の割合で見られます。色が全くわからないのではなく、程度やそのときの状況によって、色が見分けにくいことがあります。日常生活では、ほとんど不自由がなく、周囲の人も気付かずに大人になってしまうこともあります。学校では、黒板の文字が見えづらかったり、強調された文字と普通の文字の区別が付きにくかったりすることがあります。早めに自分の色覚の「くせ」を知っておくことで、将来をより充実した生活にすることができます。

もしも、お子さんの様子で気になる点がございましたら、お気軽に養護教諭までご相談ください。