



令和5年7月4日  
能登町立小木小学校  
保健室

昨日は相撲大会での熱戦、応援お疲れ様でした。皆さん、とても頑張っていましたね。最近、蒸し暑い日が続いています。休み時間や体育の後に、汗をたくさんかいている姿をみかけます。毎日、清潔なハンカチやタオルを忘れないように持ってきてきましょう。また、疲れたなど感じる時は早めに寝て、朝ごはんをしっかりと食べてきましょう。



### 7月の保健目標

### 夏を健康にすごそう

- 規則正しい生活をしよう（早寝・早起き・朝ごはん）
- こまめに水分補給し、熱中症を予防しよう

## ☆水泳学習が始まりました☆

水泳は全身運動なので、からだをきたえるためには、とてもよいスポーツです。しかし、ちょっとした気のゆるみで命にかかわる大きな事故が起こることがあります。安全に水泳学習を行うために、朝の健康チェックをしっかりとてきましょう。

## プール学習を安全に楽しむための注意

体調をしっかり確認



少しでも具合が悪いときは無理をしない

プール前後にシャワー



プール熱の予防にもなるのでしっかりあびる

ていねいな準備運動



血液の流れがよくなり心臓への負担も軽くなる

水の中でふざけない



プールサイドを走ったり飛び込んだりもNG

### ゴーグルの着用について

水泳学習では、塩素からの目の保護や目のけがの予防のために、ゴーグルの着用をお勧めします。



【 保護者の皆様へ 】

## ☆健康ノートの確認をお願いします☆

一学期に予定されていた定期健康診断が終了しましたので、健康ノートをお返し致します。

ぜひ、親子で一緒にお子様の成長をご確認ください。保護者の方には以下の表をご確認いただき、保護者確認印が必要なところに押印をお願いします。

また、受診が必要なお子様には各検診の後にお知らせをお渡ししておりますので、早めの治療をお願いします。

※押印箇所すでに印がある方は、そのまま構いません。

学年	確認ページ	保護者確認印
1年	6ページ 8ページ 10ページ	表紙の1学期欄
2年	6ページ 8ページ 10ページ	表紙の1学期欄
3年	6ページ 8ページ 10ページ	表紙の1学期欄
4年	7ページ 8ページ 11ページ	表紙の1学期欄
5年	7ページ 8ページ 11ページ	表紙の1学期欄
6年	5ページ 9ページ 13ページ	5ページ

【 提出期限:7月14日(金)まで 】



## 暑い夏を健康にすごすためのやくそく

あつ なつ けんこう  
ねつちゆうしやう  
熱中症



基本は無理をしない。  
のどが渴く前に水分補給。

いちょう まのうていか  
胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など  
冷たいものをとりすぎない。

れいぼうびやう  
冷房病



冷房のタイマーを上手に  
活用して冷えすぎに注意!