



ほけんだより

令和4年6月27日
押水第一小学校
保健室 山崎千尋
No.4

待ちに待ったプールの授業がはじまりました。この時期はプールに入っているだけでも、熱中症になることがあります。熱中症になった人のデータを見てみると、朝ごはんを食べていない人が多いということが分かっています。プールは体力を使いますので、朝ごはんは必ず食べてから登校しましょう。

さて、夏休みまで1ヶ月となりました。入学式に始まり、授業参観2回、運動会など、行事盛りだくさんの1学期でしたね。残り1ヶ月も楽しく、元気に過ごして、さらに充実した1学期になるといいですね。



7月の保健目標 《生活リズムを大切にしよう》

体調を整えて1学期のまとめをしましょう。

<p>早寝早起きで十分な睡眠を</p> 	<p>朝食をしっかり食べよう</p> 
<p>運動でからだを動かそう</p> 	<p>決まった時間に排便しよう</p> 



保護者の方へ

「わたしの健康」を一緒に配りましたので、1学期の欄に押印されて、30日(木)までに学校へ提出して下さい。



毎朝の検温の連絡帳などへの記入を引き続きお願いします。

- ◎登校前に、家で体温を測って下さい。
- ◎体温は連絡帳等に記入し、担任の先生まで提出してください。

※1・4年生対象の耳鼻科検診は秋に実施予定のため未記入。