

「はやね・はやおき・あさごはん」で毎日元気!

No.6

気仙沼市立唐桑小学校

保健室

H28年7月4日(月)

ほけんだより 7月

～^{ひと}うちのひとと^よいっしょに読みましょう～

7月の保健目標 ○^{からだ}体や^{みまわ}身の回りを^{せいけつ}清潔にしよう

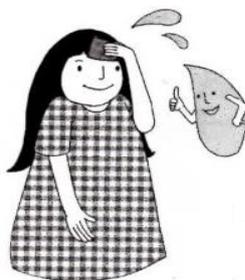
蒸し暑い日が続く、汗をかくことも多くなってきました。心も体も気持ちよく過ごすために、次のことに気をつけて生活しましょう。

汗をたくさんかく季節です



下着を着ましょう

下着は汗を吸うので、着ておくと服のべたつきをおさえま



ハンカチやタオルを持ち歩きましょう

いつでも汗をふけるように、ポケットにハンカチやタオルを入れておきましょう。



水分補給をこまめにしましょう

のどのかわきを感^{かん}じる前に、こまめに^{まえ}少しづつ水分補給を^{すこ}しましょう。



汗をかいたら着がえましょう

汗で汚れた下着や服のままだと、ばい菌が増えて、においのもとになります。

健康〇×クイズ大会をしました!



保健委員会では、全校のみなさんに、けがの手当ての仕方、体や歯に関することを楽しく学んでもらうために、健康〇×クイズ大会を行いました。みなさんは何問正解できましたか?

保健委員会では、これからも、みなさんが自分の健康に関心を持ち、元気に過ごせるように、呼びかけやいろいろな活動をしていきます。

スクールカウンセラー来校予定日



学校やお友だちのことなど、どんなことでも気軽に相談できます。保護者の方も、お子さんのことで気になることや、子育ての悩み、心配事など、何でも気軽にご相談ください。カウンセリングを希望する場合は、担任または養護教諭 高橋までお知らせください。

らいこう よていび
【来校の予定日】 ★7月7日(木) ★9月8日(木)

保護者のみなさまへ

◎「わたしの健康」をお渡ししました

4月から6月にかけて実施した健康診断もおかげさまで全て終了いたしました。調査票のご記入、提出等ご協力ありがとうございました。健康診断の結果をまとめて記入した「わたしの健康」をお渡ししましたので、ご覧になりましたら中面の保護者印欄に押印の上、7月8日(金)までに担任へご提出ください。

◎学校保健委員会を開催します～学校医・栄養士への質問を募集します～

7月21日(木)に学校医の菊地淳一先生(内科)、佐藤晶先生(歯科)、白幡涼子栄養士(小原木共同調理場)をお招きし、学校保健委員会を開催します。学校保健委員会は、子どもたちの健康診断や体力テストの結果、食育の取組など普段の学校生活や家庭生活について話し合い、子どもたちの健康課題について、学校医や栄養士の先生方から専門的なお話をしていただく貴重な会です。

この機会に、菊地先生、佐藤先生、白幡栄養士に聞いてほしいこと(普段の子どもの様子を見て健康上気になること・新聞やテレビなどからの気になる健康情報など何でも結構です)がありましたら、下記に質問事項を記載して切り取り、担任へご提出ください。締め切りは7月11日(月)です。たくさんのご意見・ご質問をお待ちしています。よろしくお願いたします。



本日、ほけんだよりと一緒に「熱中症対策 Book」を配付しました。お子さまと一緒に読み、今後の熱中症対策にご活用ください。

き り と り

平成28年度 唐桑小学校学校保健委員会 学校医・栄養士への質問事項

年 男・女

7月11日(月)まで、担任へご提出ください。