

# ほげんだより

令和6年6月28日  
足立区立保木間小学校  
校長 北川 みどり

7月の保健目標：暑さに負けない工夫をしよう

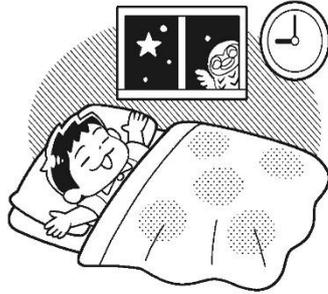


## 夏を元気に過ごすコツ

夏休みが終わったときに元気に会えるよう、生活の仕方に気をつけて、楽しい夏休みを過ごしましょう。

### すいみんリズムをくずさない

早起き早ねを  
と、朝から元気に過  
ごせます。



### 冷たい物を食べ過ぎない

冷たい物ばかり食  
べていると、夏バテ  
しやすくなります。



### 冷ぼうは設定温度に注意

設定温度が低くな  
り過ぎないように注  
意して、冷ぼうを活  
用しましょう。



### ゲーム・ネットは時間を決めて

ゲームやインター  
ネットは、時間を決  
めて使いましょう。



### 水遊びは大人といっしょに

子どもだけの水  
遊びはとても危険  
です。必ず大人と  
行きましょう。



### 悪いことへのゆうわくに注意

軽い気持ちでした  
ことが、大きな事件  
や事故につながるか  
もしれません。



## どんどん暑くなってきました。

水分補給をこまめにしたり、ぼうしをかぶったりして予防しましょう。  
もちろん、早寝早起き朝ごはんもしっかりと！！



## 体調不良でお休みしている人が増えています。

感染症対策でマスクをつけている人もいますが、体育や外遊びなどでは熱中症対策のために外しましょう！

保護者の方向け

## 全ての健康診断が終了しました。

6月に全ての健康診断が無事、終了しました。ご協力ありがとうございました。一部の検査結果がまだ判明していない健診があります。全ての結果が届き次第、「**定期健康診断の記録**」を作成し、個人面談で配布します。

また、治癒勧告書（お知らせ）をもらっているお子様は夏休み中に治療をするようお願いいたします。紛失された場合は再発行できますので、保健室までお知らせください。

※4年生対象の色覚検査と5年生対象の脊柱側わん検診は秋頃に実施します。

## 夏休みは治療のチャンス



## 風邪症状で欠席するお子様が増えています。

6月から、咳、咽頭痛、発熱で欠席、早退するお子様が増えてきています。気温が急激に変化し、体調を崩しているお子様も多いようです。

早退するお子様のほとんどが、「朝から体調が悪かった」とお話してくれます。朝のお忙しい時間帯ではございますが、登校前に、健康観察をお願いいたします。

また、足立区内では現在、感染性胃腸炎、手足口病、溶連菌感染症、新型コロナウイルス、咽頭結膜熱（アデノウイルス等）、RSウイルスが流行しています。

