

おうちの人といっしょによみましょう★

7月のほけんだより

令和4年 7月4日
横浜市立 荏田小学校
校長 伊藤 智樹
養護教諭

暑さに負けない元気な体を作ろう

暑い日もでてきましたね。これからが夏本番です。

楽しく夏をすごすには、暑さに負けない体づくりが大切です。

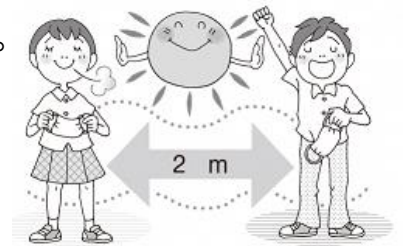
暑さに負けない体を作るには、「1日3食 バランスよく食べる」

「しっかり眠って休む」ことが大切です。

暑くて体調が悪くなる熱中症という病気があります。

熱中症にならないようにするためには、こまめに

「水分」と「休けい」をとることが大切です。



「休けい」するときは周りの人から離れてマスクをはずしましょう。

外へでかける時は・・・



夏は日差しが強く、暑さで汗をたくさんかきます。

汗をかいたら、体から水分が減っていきます。

外におでかけする時は上の3つを持っていきましょう。

あなたの体はケガに強い？弱い？

6月16日の学校保健委員会で代表の人たちがしたチェックだよ！



からだのやわらかさ チェック！！

チェックする筋肉・・・走ったり・ジャンプするときを使う筋肉

それではチェックしてみよう！

①立っている状態で両足と膝をそろえます。



②右手を左ひじに左手を右ひじにおいて
そのままおしりをつかないでしゃがみます。

※かかととは地面からうかせません。



これができる人はこんなケガが予防できるよ

ふくらはぎの肉離れ、足首ねんざ

保護者の皆様へ

健康手帳について

6月で定期健康診断が終了し、全体の結果は健康手帳にてお知らせします。
健康手帳がお手元に届きましたら、もくじから定期健康診断のページと歯の健康のページを
ご覧ください。確認しましたら、保護者印の所にサインもしくは印をお願いします。
健康手帳は7月11日（月）までに必ず担任へご提出ください。

受診のおすすめについて

健康診断の結果、疾病等が疑われたお子様に随時『受診のおすすめ』をお渡ししています。
また、健康診断を欠席されている場合は、かかりつけの医師に診ていただくことをおすすめ
しております。
受診が終了された場合には、『受診のおすすめ』用紙の切り取り線以下を、学校にご提出く
ださい。すでにかかりつけ医に定期的に受診されている場合や受診のおすすめがお手元に渡る前
に治療が完了していた場合などは改めての受診は必要ありませんので、その場合は受診結果の
欄に保護者様が結果を記入してご提出ください。よろしく願いいたします。