



1学期は、残すところあと3週間となりました。子どもたちは、6月までの間、入学・進級したてで慣れない環境での生活や運動会などがあり、だいぶ疲れが出てきていると思います。暑い季節に近づいていますので、疲れに加え熱中症も心配され、体調をくずすことがあると思います。無理をせず、ご家庭でゆっくり過ごす時間を大切にいただければと思います。

健康手帳をお返しします。

今年度の定期健康診断が終わりましたので、健康手帳を一度ご家庭にお返しします。結果を確認後、印をしていただき、学校で保管しますので、夏休み前までに必ず担任へ返却してください。

また、成長の記録や体のことについて、お子さんと一緒にお話していただくと嬉しいです。

【印をるところ】

- ①定期健康診断（4・5ページ）
- ②身長・体重の記録（7・8・9ページ）
- ③口の中のような（17・19・22・23ページ）

※万が一、健康手帳を無くされた方は、担任にお伝えください。80円で新しい物を購入していただくこととなります。

上郷小 健康診断の結果について

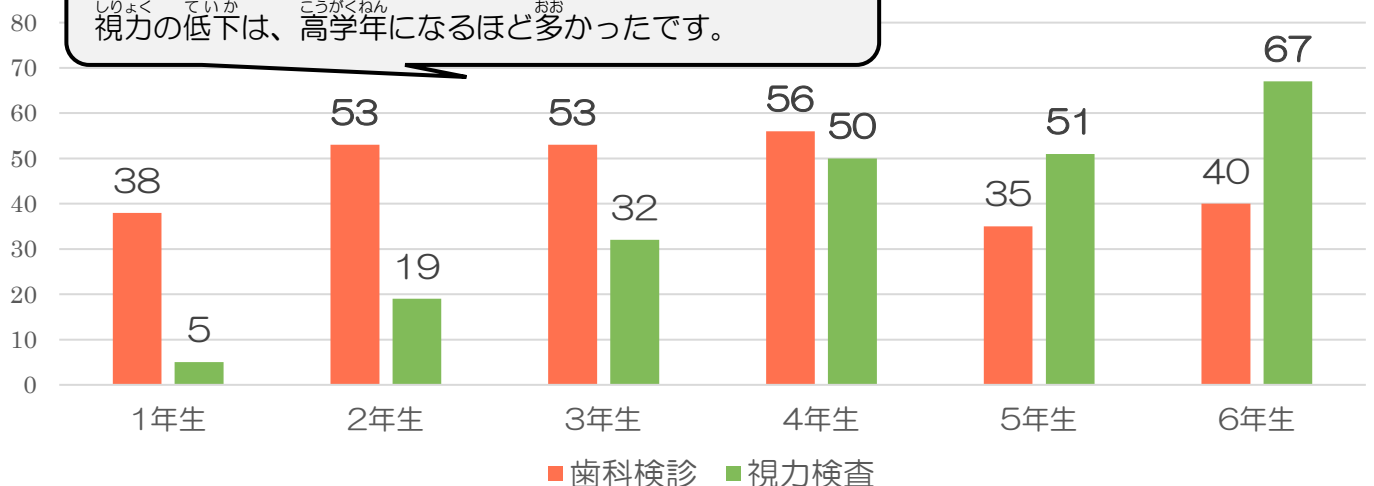
みなさんの今年度の健康診断の結果は、いかがでしたか？受診のおすすめをもらった児童は、おうちの人と相談して、早めにお医者さんに行ってみてもらいましょう。

上郷小学校では、特に歯科検診・視力検査の受診のおすすめをもらった児童が多かったです。

おうちでも、「むし歯にならないように」「目が悪くならないように」はどんなことに気をつけたらよいかお話ししてみてください。

歯科は、ほとんどがむし歯治りようのおすすめでした。
視力の低下は、高学年になるほど多かったです。

受診のおすすめをもらった人の割合(%)



はやおき！朝ごはん！朝うんち！

あさお
朝起きたらコップ
はい みる の
1杯の水を飲むことも
あさ
朝うんちのポイントです。



がつ ほけんもくひょう
【7月の保健目標】

あつ ま からだ
暑さに負けない体をつくろう

7月に入ると気温もどんどん高くなり、
熱中症や夏バテが心配されます。保健
目標にもあるように、暑い夏を元気に過
ごすための体づくりをしましょう。その
1つとして、朝の排便の大切さについてお
話します。朝は、うんちが出やすいこと
を知っていますか？

朝ごはんを食べることで、夜に眠ってい
た腸が活発に働いて、昨日食べたもの
うち、うんちになりかけて残っていたもの
をしっかりと送り出してくれます。トイレし
たいなと思わなくても、朝ゆっくりトイレ
にすわることで自然とうんちが出てきや
すいのです。

早起きをして、朝ごはんをゆっくり食
べ、リラックスしてトイレに行く。すると、
おなかすっきり！体もすっきり！さらに
頭と心もすっきり！毎日の習慣にし
て、元気な体づくりをしましょう。

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう！！

これから夏にかけて気温がどんどん上がっていくことに加え、梅雨どきで湿度も高く、む
し暑く感じる日が増えてきます。また、感染症予防のため、マスク着用して学校生活を送る
ことになると熱中症にかかることが心配されます。一人ひとり次のことを心がけて
熱中症を予防しましょう。

か かならず
ぼうし



き きそくただ
規則正しい
せいかつ
生活を



こ こまめに
すいぶん
水分をとる



お お塩も
わすれずに



り りょうを
とる

