



令和5年7月5日 横浜市立城郷小学校 校長 三瓶 淳 養護教諭 松村 愛

7月になりました。気づけば、夏休みまであと2週間です。夏休み、どんなふうに過ごそうかなと考えるだけでもワクワクしてきますね。

夏休みを楽しく過ごすには、健康が大切です。けがや病気に気をつけて楽しい思い出をたくさん作ってくださいね!

7月の保健目標

^{*} 書さに負けないからだをつくろう

を記れ日が続いていますが、暑さには少しずつ慣れてきたでしょうか?
これからもっともっと気温が上昇し、夏本番を迎えます。長い夏休みを元気いっぱい楽しく過ごすためにも規則正しい生活を心かげましょう。



5つのポイント













者いからといって、冷房のきいた室内で1日中過ごしたり食事をとらなかったりするなどの なっきゃく せいかっ なっちゅうしょう 東っちゅうしょう 不規則な生活をしていると、夏バテをしたり熱中症になりやすくなったりします。規則正しい生活をこころがけましょう。



さされたら、かかずに水で洗い流しましょう!かくとばい菌が入って治りにくくなります。

保護者様

6月からとても暑い日が続いています。朝の登校時間から暑い日も多く、ご心配なさっているご家庭も多いかと思います。城郷小学校では、登下校時に冷感タオルを使用してよいことになっておりますので、上手に活用し暑さをしのげるようご家庭での声かけをお願いいたします。また、今の時期は水筒の中身はスポーツ飲料も可になっています。必要に応じて水分摂取ができるよう、水筒持参にご協力お願いいたします。



に多い子どもの 感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。

手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。

ヘルパンギーナ

38~40度の発熱、のどの痛み、 食欲不振、口の中の水疱など

手足口病

□の中、手のひら、指、 足の裏の水疱など



咽頭結膜熱(プール熱)

38~39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。 家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

6月28日(水)、3年生以上のクラス 代表、保健委員、環境委員代表、学校医、 教職員、PTA代表、代表児童保護者で学 校保健委員会を開催しました。

今年度のテーマは「掃除」です。キャッチフレーズは「みんなでつくろうきれいな学校~しっかりそうじで心もキラピカ☆~」に決まりました。各クラスの取組目標(右写真)は保健室前に掲示してあります。ご来校の際は是非ご覧ください。



保健室からのお知らせ

健康手帳の返却について

定期健康診断が全て終了しましたので健康手帳をお返しします。発育状況や各 検診の結果などを確認していただき、捺印またはサインをして学校までご提出く ださい。(学年だよりにページ数が載っています。)

健康手帳返却日

7/10(月)

回収日 7/12(

7/12(水)まで