

# ほけんだより

# 7月

令和2年7月7日  
玉村町立南小学校

## 7月の保健目標

夏を健康にすごそう

意識して  
水分をとろう

7月になりました。梅雨に入り、雨の日が増えましたね。梅雨が明けると、本格的な夏です。今年の夏は、とても暑くなるとか・・・。  
規則正しい生活を心がけて、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

今年度の1学期も、あと1ヶ月で終わりです。あっという間の1学期でしたが、残り1ヶ月を元気に過ごし、楽しい夏休みを迎えたいですね。

(保護者の方へ)

## 身体測定・視力検査・聴力検査を実施しました



## & 受診のお勧めを配布しました【視力・聴力】

例年、視力検査、聴力検査の受診のお勧めは眼科検診・耳鼻科検診後に配付していましたが、今年度は眼科検診・耳鼻科検診が2学期ということもあり、学校医の先生方のご了承を得て、視力検査、聴力検査の結果のみで受診のお勧めを配付します。

2学期に実施する眼科検診・耳鼻科検診の結果、異常が見つかった場合には再度受診のお勧めが配付されることとなりますが、視力・聴力についてなるべく早めに受診ができるようにとの理由で2度の配付となることをご了承ください。



・・・ 今後の健康診断の予定 ・・・

7 / 8 (水) 歯科検診 (1, 2, 5, 6年)

7 / 10 (金) 歯科検診 (3, 4年)

8 / 27 (木) 内科検診 (午前・午後) 学年未定

8 / 28 (金) 内科検診 (午後) 学年未定

9 / 2 (水) 眼科検診 全学年

9 / 4 (金) 尿検査回収 全学年

9 / 23 (水) 耳鼻科検診 1年全員+保健調査票で耳鼻科の項目にチェックがある児童

1年生のレントゲン(希望者)、心電図(全員)については日程調整中です。

## 検診結果のお知らせについて

身体測定(6月)の結果: 1学期の通知表に「発育のようす」という用紙を入れてお知らせします。

※今年度から健康カードの配付・回収はありません。

健康診断の結果: 2学期の通知表に「定期健康診断結果のお知らせ」を入れてお知らせします。

※歯科検診は、全員に検診結果のお知らせを配付します。

※歯科以外の検診は、受診が必要な場合のみ「受診のお勧め」を配付します。

保健室にきた人のようす … (6月の集計結果)

● けが など … 63 人 (男の子37人、女の子26人)

休み時間のサッカーや、体育(ミニハードル)でのけがが多かったようです

● 病気 など … 89 人 (男の子37人、女の子52人)

暑い日に、熱中症気味の人が多かったようです

● けが が多いのは、火曜日 (子どもの時間があるからかな?)

● 病気 が多いのは、月曜日 (週の始まりは、体調がよくない人が多いかな?)

けがをした時や、体調が悪い時は、先生や友達に伝えてくださいね。

暑さに負けない過ごし方



早起きして朝ごはんを食べよう



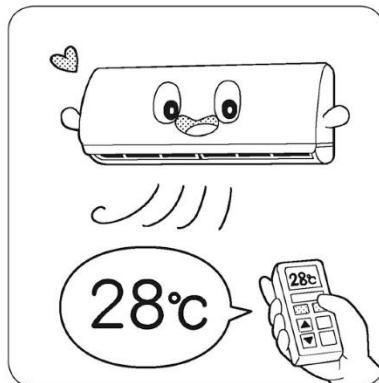
軽い運動をして汗をかこう



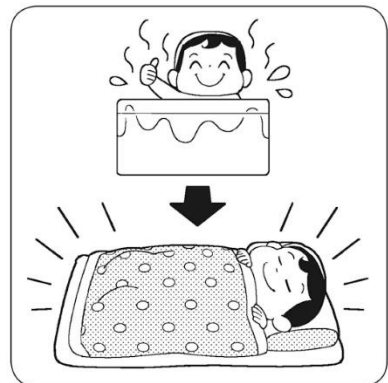
こまめに水分補給をしよう



冷たいおやつを食べ過ぎない



冷房は控えめにしよう



お風呂に入ってぐっすり眠ろう