

ほけんだより

令和7年7月18日
西小学校 保健室
No. 5



健康診断のご協力ありがとうございました

6月27日（金）に行われた眼科検診をもって、今年度の健康診断は全て終了しました。

本日、「健康の記録」を配付しました。「健康の記録」には、4月に測定した発育測定の記録や各種健康診断の結果が記載されています。お子さんと一緒にご覧になり、中の「保護者の方の印またはサイン」をした後、7月23日（水）までに学校にお返してください。

その他の健康診断結果のお知らせはその都度配付しています。受診のお知らせの用紙を受け取っていて、まだ受診していない人は、早めの受診をお願いします。受診後の用紙は、中が見えないように古封筒などに入れ、学校に提出をお願いします。定期的に受診している場合は、次の定期受診の際に医師に診断の結果を記入してもらい、学校へご提出ください。

注意！体調不良者急増中！

学校では登校後から頭痛・腹痛の児童が目立つようになりました。朝の健康観察はしていますか？暑い日が続きます。ぜひ登校前の健康観察を十分に行い、体調の悪い日は無理をせず、早目の休養を心がけてください。

【登校前の健康観察のポイント】

- ① 発熱はありませんか？
- ② 頭痛・腹痛（下痢症状）はありませんか？
- ③ 顔色は悪くないですか？
- ④ 疲れていませんか？
- ⑤ 湿疹やかゆみはありませんか？



自分でも自分の体調をチェックしよう！

朝、気持ちよく起きられましたか？

朝ご飯はおいしく食べられましたか？

朝、排便がありましたか？

気分はよいですか？

身体に不調を感じませんか？

7・8月の健康目標

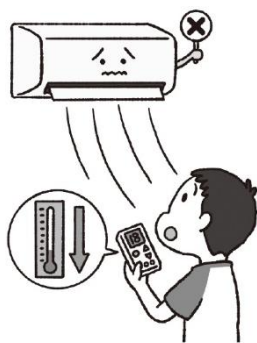
夏休みも！暑さに負けず元気に遊びや運動をしよう！



【×××夏バテになりやすい生活×××】



朝食を食べずに出かける。



エアコンの設定が低すぎる。



冷たいものばかり食べる。



運動せずごろごろしている。



夜遅くまでタブレットやゲームをする。

夏こそ！早ね・早起き・朝ご飯で充実した夏を送りましょう！

～たっぷり睡眠・たっぷり夏野菜🍆🍅🍉～

【保護者の皆様】

1学期があっという間に終わろうとしています。4月から始まった健康診断等ではたくさんの問診票や調査票の記入にご協力いただき、大変ありがとうございました。たくさんの行事や日常生活を通じて子どもたちの成長を身近に感じています。4月にスタートし、ケガが多く心配が尽きないのが正直なところですが、少しずつ、「約束やマナーを守ることが自分を守ることだよ。」と子どもたちに伝えています。引き続き、よろしくお願いいたします。