

あおぞら

7月号



(保健だよ)

令和2年7月 志木小 保健室

暑い季節がやってきます。小暑という言葉を知っていますか？小暑は「これから本格的な夏が来ますよ」という合図の日です。2020年の小暑は7月7日、七夕と同じです。七夕飾りをつける頃を合図に、しっかり睡眠をとって、暑さを乗り切る体力をつけましょう。

そして、今年も「志木小元気虹色宣言」をします！

志木小元気虹色宣言！



①夜早く寝ます。



②朝早起きします。③朝ごはんしっかり食べます。



④給食もしっかり食べます。



⑤手洗い・うがいをし、水分をとります。



⑥外にでるときは帽子をかぶります。



⑦汗はふきとります。



熱中症に注意！！

マスクをしている時は、いつもより意識して水分をこまめにとりましょう！気分が悪くなったら早めに先生に伝えてください。

7月の保健行事

- 1日(水) 視力検査(3年)、聴力検査(1年1~3組)
- 2日(木) 視力検査(2年)、聴力検査(1年4・5組)
- 3日(金) 視力検査(さくら・1年)、聴力検査(さくら)
- 6日(月) 色覚検査希望調査配布(4年)
- 13日(月) 尿検査二次配付(該当者のみ)
- 14日(火) 尿検査二次提出(該当者のみ)
- 15日(水) 尿検査二次予備日

7月の保健目標 身のまわりを清潔にしよう

ハンカチ・ティッシュについて

保健室で「ハンカチは持っていますか？」と聞くと、「今は持っていません。」「教室にあります。」という人を見かけます。それでは洗った後のぬれた手をふくことができませんし、汗をかいた時にもすぐにふくことができません。ハンカチとティッシュは、毎日清潔なものにとりかえて、いつもポケットに入れて持ち歩きましょう。特にこの時期はハンカチをたくさん使うので、何枚か用意しておくのもいいですね。

保護者の皆様へ



☆今月も引き続き、検温と健康カードの記録をよろしく願いいたします。体調の優れない時は、無理をせず休養させてください。

☆暑さに強い体をつくるためには、体が健康であることが何よりも大切です。夜遅くまで起きていたり、朝食を食べずに登校したりしていると、夏バテや熱中症にかかりやすくなります。特に今年度は、自粛生活による体力の低下や暑熱順化(暑さに慣れること)の遅れ、またマスク着用の長時間化の影響で、例年よりも熱中症のリスクが高まっています。ぜひご家庭でも「志木小元気虹色宣言」を実践していただき、お子さまが規則正しい生活を送れるよう、ご協力をお願いいたします。

☆志木市では、小学校4年生の児童を対象に色覚検査申込書を配布し、希望者に色覚検査を行っています。他学年でも希望があれば検査をしますので、その場合は7月13日(月)までに連絡帳などで学校へご連絡ください。検査結果は保護者の方にお知らせします。なお、色覚異常の疑いがある場合は、眼科の受診をお願いいたします。

裏に色覚についての説明があります。ぜひ親子で読んでみてください。