

2023年(令和5年)7月

NO.4

福山市立熊野小学校  
保健室



# ほけんだより



## もうすぐ！学期が終わります

7月になりました。夏休みを楽しみにしている人も多いと思います。今月は、1学期のまとめの「大切な1か月」です。終業式まで、元気に登校できるように、体調に気をつけて過ごしましょう。そのために、どんなことができるかな？このおたよりを参考にしてください。ポイントは、『暑さ』です！

7月の  
ほけん目標

## ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう！

「梅雨」が明けると、本格的な暑い夏がやってきます。雨上がりで、急に暑くなった時は、熱中症になりやすくなります。でも、予防する方法があります!! 次のことをぜひやってみましょう!



すいみん時間を  
たっぷりろう!  
(すいみん不足は、  
要注意です!!)



三食、バランスのよい  
食事をとろう!  
(朝ごはんは、とくに大切  
です!!)



こまめに、  
お茶を飲もう!  
(一つの授業が終わった  
ら、一口か二口、飲みましょ  
う!)

6月 ミニほけん(保健指導)を行いました!

## 『手あらいの大切さを考えよう!』(全学年)

6月の体重測定の後、上手な手の洗い方について確認をして、一人ひとり手洗いの実験をしました。



洗い残したところがあると、白く光っています。



白く光っていたところをチェックして、これから、とくに、ていねいに洗ったらいいところを確認しました。3年生以上のおみなさんには、「石けんのひみつ」のお話をしました。石けんのすごいパワー、覚えてるかな?



【感想】

- 1回だと、よごれがまだ残っているから、2回洗うか、時間をかけて、ていねいに洗うことが大切だと思った。(高学年)



### おうちの方へ

#### 『健康の記録(カード)』の配布・回収について

- ・7月中旬ころ、全ての健康診断の結果と、6月の体重測定の結果をお知らせします。みていただいた後、サインをして、2・3日を目安に、学校へご返却ください。
- ・受診が必要なものがある場合は、夏休みを利用して、早めにみてもらっておいってください。

#### お茶・マスク(予備)・ハンカチ・ティッシュを毎日、持たせてください。

給食当番をする時に、マスクが無いことに気付いて、困っている子がいます。ランドセルの中へ、何枚か常備をお願いします。

