

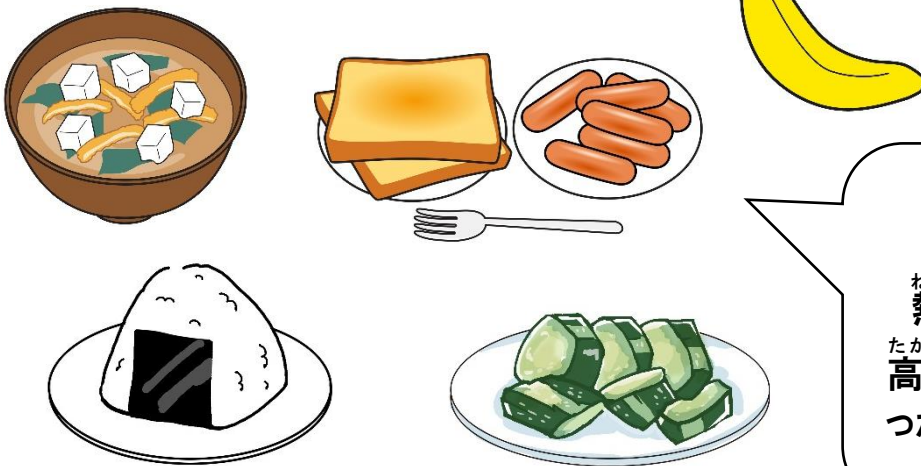


令和7年7月
泉小学校 保健室
No.4

過ごしやすい時期は少なく、一気に暑さがやってきましたね。暑さ指数が31を超えたり、「熱中症警戒アラート」が発令されたりすると、体育や外遊びはできなくなることもあります。暑い夏を元気に乗り切るために、生活リズムに気を付けて過ごしましょう。

あさ かなら た とうこう 朝ごはん、必ず食べて登校しましょう！

午前中に体調不良で保健室を訪れた人には、「朝ごはん食べた？」と聞きます。すると、「いつも食べない」「たまに食べる」と答える人も……。寝ている間にも汗をかいて、水分は失われています。朝ごはんを毎日食べて、水分と塩分をしっかりと補給してから登校してくださいね。



あさ た
朝ごはんを食べていないと、
ねっちゅうしょう きけんせい
熱中症になる危険性がグッと
たか すすい
高くなります。水泳もあるため、し
っかりエネルギーをとりましょう！

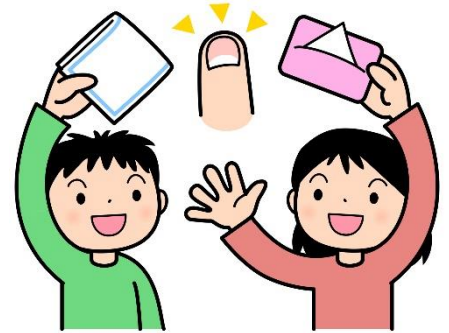
ほごしや かた 保護者の方へ

普段、朝ごはんを食べる習慣がないお子さんには、早めに起こしたり、こどもだけすぐに食べられる、バナナやパンを準備しておいたりするなど、毎日朝ごはんを食べられるよう、ご協力をお願いします。前日の夜から、何も口にせず登校することがないよう、こどもたちの命・健康を守るために、よろしくお願いします。

ハンカチはいつもポケットに・・・！

6月4日～10日に、第2回ハンカチチェックを実施しました。持って来ている人数が多かった上位5クラスを紹介します。

順位	クラス	割合
👤 1位 👤	やまびこ	100%
2位	6-1	97.3%
3位	4-1、6-2	93.0%
4位	2-1	86.0%
5位	あおぞら3	85.2%



手足のつめが長い人が気になります。毎週、つめチェックしましょう！

つめが長いと・・・ボールが当たって割れたり、汚れがたまったりします。



保護者の方へ

★7月中に「健康の記録」を配付します。サインをして、7月18日（金）までに返却してください。

★「保健室からのお知らせ」封筒は、受け取りましたら中身を抜いて、すぐに学校にお返しください。

★放課後のとても暑い時間でも、こどもたちは学校に遊びに来ています。必ず帽子と水分を持って遊びに出よう、声かけをお願いします。

★午前中のうちに、「水筒の中身が無くなった」という児童もいます。水分を多めに持たせてあげてください。