

# 7月 ほけんだより

流山市立  
西初石小学校  
No. 4  
R5. 7. 11

1年生が育てた朝顔がきれいに咲きました。その花を紙にはさんで押し花を作っていました。ピンクや紫や赤色のステキな色が紙についていました。また、2年生は野菜を育てています。「ぼくのトマトはこれなんだ！もうすぐ赤くなりそうだよ。」と教えてくれた子がいました。こんなに暑いのに、植物はちゃんと育つんですね。



もうすぐ梅雨が明け、夏がやってきます。梅雨の合間のこの時期も、晴天の日は猛暑のように気温が高くなり「熱中症」が心配されます。保健委員会では「熱中症」の予防を朝の放送で呼びかけています。

また、子どもたちが長い時間、校庭で遊ぶ前には暑さ指数(WBGT)を調べ、全校に周知しています。年々、暑さが厳しくなっていくようです。保護者の皆様も、「熱中症」には十分気をつけてください。

## その不足 熱中症の危険あり!

**水分不足**  
汗をかく分、こまめな水分補給を  
夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないとダメです。ポイントは「のどが渇く前」に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

**睡眠不足**  
ぐっすり眠って汗をかきやすい体に  
熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切です。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。

**運動不足**  
軽い運動で体を暑さに慣らそう  
毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

### 出かけるときは一緒だよ!

日差しから守るよ **ぼうし**

汗をぬいてね **タオル**

水分補給忘れなくて **すいとう**

元気に **いってきまーす**

定期健康診断の結果については、検診後に治療や再検査のお知らせをしています。治療や検査が終わりましたら、用紙を学校に提出してください。

暑い夏を過ごすには【ぼうし】、【タオル】、【すいとう】は忘れないようにしましょう

### 夏休みにあるチャンスって?

夏休みには大きなチャンスがあります!

それは、**あなたがもっと健康になるチャンス**です。

1学期の健康診断で、受診のお知らせをもらったあなた。まだ病院に行っていないなら、時間のある夏休みに行きましょう。お知らせをもらっていないあなたも、健康のことで心配ごとがあるなら、おうちのひとと相談して、病院でみてもらいましょう。

2学期、さらに健康になったあなたに会えるのを楽しみにしています。

**\*保護者の皆様へ\***

1学期の定期健康診断も、ひととおり終了しました。保護者の皆様のご協力のおかげです、本当にありがとうございました。

昨年同様、定期健康診断結果は、検診結果を印刷して「令和5年度 定期健康診断結果のお知らせ」を市教委からの文書と一緒に7月20日に配布します。

\*「健康の記録」には結果を記入せず、治療や検診結果用紙も、ここに貼らないことも市内で統一されていますのでご了承ください。



## ステキなこと



- ① ちゃんと手をあらったあと手をふく。
- ② 休み中にトイレにきて、そうじ中にならない
- ③ 掃除しているときかべに足をかけたりかべにのぼったりしない。
- ④ るんるん友達とトイレにきてあそんで遊ぶ
- ⑤ こいつはトイレットペーパーをおとさない
- ⑥ トイレットペーパーをつかいてすげないで、トイレットペーパーを
- ⑦ たまたまトイレットペーパーがおねてもしを
- ⑧ まわりに水をたさない
- ⑨ 茶会の具やおみを使ったあとトイレで手をあらわない
- ⑩ こもきれいに
- ⑪ くんに使える
- ⑫ の具やすみを使った後にトイレで手をあらう
- ⑬ こもきれいに
- ⑭ とかくにん
- ⑮ いれとペーパーをムダ使いしない
- ⑯ ばじゃは水をこぼさない
- ⑰ っはいよごさない
- ⑱ しつにトイレットペーパーを落とさない

←左のポスターは4年生のトイレそうじの人たちが考えてくれたものです。とても工夫して、ステキなポスターを作ってくれました。トイレを使う人が笑顔になり、きれいに使おうと思ってくれますね。

**ありがとうございます**