

ほけんだより

がっごう
月号



令和6年7月
流山市立小山小学校
保健室

健康診断が終わりました。

4月から様々な健康診断をして、みなさんの健康を調べてきました。その結果、病院に行く必要があると診断された人には、「お知らせ」が配られています。長い夏休みは、治療のチャンスです。おうちの人と一緒に、自分の体について確認しましょう。

熱中症を予防しよう

WBGTってなに？

WBGT 25 熱中症の危険度を示す数値を、暑さ指数 (WBGT) といいます。WBGTは、気温や湿度、輻射熱 (日差しや建物、地面などから受ける熱) などで決まります。天気予報でも伝えているので、表を参考に熱中症に気を付けましょう。

	危険	31~	運動禁止
	嚴重警戒	28~31	激しい運動禁止
	警戒	25~28	こまめに休憩
	注意	21~25	こまめに水分補給
	安全	~21	熱中症危険なし

しあわせみーつけた！

7月のしあわせテーマ：相手の目を見てにこにこあいさつ

1学期、みなさんはどのくらいの人数にあいさつができましたか？

保健室の廊下掲示物「しあわせみーつけた！」では、1学期は“あいさつ”をテーマにしました。沢山の幸せエピソードを見つけ、教えてくださいましたね。「1年生のお世話で、おはようと言ってくれて、自分も元気よくあいさつできた」「朝教室に入った時みんながあいさつをしてくれて、とても嬉しい気持ちになった」「自分があいさつをしたら、目を見てあいさつしてくれて嬉しかった」などなど。「朝、校門に立っていると、前から後ろからも横からも“おはようございます”とあいさつしてくれて、とても嬉しいです」これは校長先生の幸せエピソードです。

あいさつをしたほんの数秒で、自分も相手も幸せになるなんて、あいさつは魔法のことばですね。これからもどんどんしあわせを見つけていきましょう。

けんこうBINGO

長い夏休みを健康で過ごせるよう、パーフェクトをめざしてチャレンジ！
できたところには、○をつけたり、色をつけたりしましょう。

せけん手洗い 20秒 	おてつだい (お風呂そうじ) 	早寝する 	かがみを見ながら 歯をみがく 	季節のものを 食べる
朝のしたくを 自分から始める 	自分の好きなどこ ろを3つ言う 	つめを短くする 	湯船につかる 	楽しい思い出を 作る
メディアを使う 時間を決めて守る 	靴・うわばきの サイズを確認する 	はじめに 好きな色で ぬってね 	こまめに水分補給 	おてつだい (食事の片付け)
にがてなものを 食べてみる 	すずしい時間に さんぽをする 	天気を見て自分で 衣服を考える 	早起きする 	おうちの人と 一緒にご飯作り
出かけるときには 帽子をかぶる 	好きなことをして 気分転換 	おてつだい (洗たく物たたみ) 	メディアを使ったら 目を休ませる 	夏の風物詩を 見つける

保護者の方へ

定期健康診断へのご協力ありがとうございました。健康診断結果から、治療・検査が必要とされたお子様には、検査項目ごとに「お知らせ」を配付いたしました。子ども達の健康のためにも、早期受診・早期治療をお勧めいたします。

終業式 (7月19日) に、通知表と一緒に「定期健康診断の記録」を配付いたします。

押印や担任への提出は不要ですので、ご家庭で保管をお願いいたします。

ご不明な点がございましたら、保健室までご連絡ください。

