



平成30年7月3日 No.8
多摩市立西落合小学校
保健室 加藤 千波

たくさんがんばった 1学期ももうすぐ終わります。そして、待ちに待った夏休みがやっ
てきます。楽しいことに夢中になると、周りが見えなくなりがちです。梅雨が明けて暑さ
が厳しい日が続きますので、水分補給や日かげで休むようにして熱中症に気を付けまし
ょう。また、約束を守って事件や事故にあわないように心がけて生活してください。



保護者の方へ

【健康カードをお返しします。】

健康診断にご協力頂きありがとうございました。
健康診断結果を記入した「健康カード」をお戻しします。

ご確認頂きましたら、
該当学年の「備考（びこう）」の欄に印を押し、
ご提出ください。

記載内容について、疑問等がありましたら、ご連絡ください。
13日(金)までに学校へ提出をお願いします。

※4年生の色覚検査を受けた方で、お知らせがなかった方には備考欄
に色覚異常なしと記しています。あわせてご確認ください。

	むしば	なし	あり
は	そのほか	しれつ・こうごう 歯列・咬合の不正	みせい しにくえん 歯肉炎
		しょう 歯垢	ようちゅうい 要注意乳歯
		しよき 初期むし歯	しせき 歯石
	けっかくけんしん		
	ぎょうちゅうらん		
	そのほかのびょうき・いじょう		
	びこう		印

5年生保護者の方へ

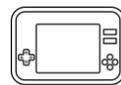
小児生活習慣病予防健診の希望表を配布いたします。希望の有無を問わず全員提出です。
詳細は、「小児生活習慣病予防健診希望書」をご覧ください。

また、宿泊学習が近付いてまいりました。健康管理や内服薬の準備等をお願いします。





夏休み



ノーテレビ・ノーゲームチャレンジ

夏休みはポイント制です。40日間のうち7日間（連続でもとびとびでもOK）自分の目標にあったチャレンジを考え、挑戦してみましょう。

（今の生活より、ちょっとがんばるくらいの目標がベスト！日によって、レベルを変えるのもOKです）

50ポイントためた人は、表彰状がもらえます。あなたは、何ポイントとれるかな？

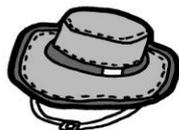
おうちの人などと楽しく過ごし、充実した夏休みにしましょう。

テレビやパソコンの電源をオフにしたら



夏のプールもあるので、ぜひ参加してください。

宿題は計画的にしましょう。



夏休み ノーテレビ(ノーゲーム)チャレンジ



お名前
年 組 名前

★いつやるか、何日間やるかは家族で話し合ってみましょう
★あなたは何ポイント達成できるかな？

チャレンジポイント

レベル1	寝る前までテレビを見ないし、ゲームもしない。	1ポイント
レベル2	食事中はテレビを見ない。	3ポイント
レベル3	一日ゲームをしない。	5ポイント
レベル4	テレビとゲームを合わせて1時間以内。	7ポイント
レベル5	連続1日テレビもゲームもなし。	20ポイント

★チャレンジする日を決めて月/日を書き込もう

月日	/	/	/	/	/	/	/
ポイント	P	P	P	P	P	P	P

合計 P

- ★ポイントのかきかた★
- ★1日でいろいろなレベルにチャレンジしたばあい、レベル1~4のポイントは合計できる。ただしレベル5だけは、すべてクリアしていることになるけれど合計しないので20ポイントとする。
 - ★合計が50ポイントを超えた人は表彰します。めざせ！50ポイント以上！

感想 (家の人からもひとこと)

汗ってどこから来るの？

汗は、全身の皮膚の下に数百万個もある「汗腺」という場所で作られています。材料は血液。99%が水分できていて、残りの1%が塩分など



です。なめるとしょっぱいのはこのせい。

★汗をかくのは大切なこと

体温が上がりすぎると、体の中の細胞が壊れたり内臓がうまく働けなくなったりして、具合が悪くなるのです。そうならないように、汗が熱を外へ逃がします。

汗をかくのは、じつはとっても大切なこと。でも、汗で失った水分は、水やお茶を飲んで取り戻してください

