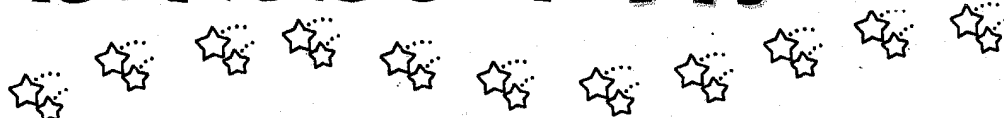


# ほけんだより 7月

平成28年7月12日  
山田小学校 保健室



7月の梅雨明け前後は、急な暑さで熱中症になりやすい時期です。規則

正しい生活をして、いつも以上に熱中症予防を心がけましょう。

真夏の厳しい暑さに負けず、楽しい夏を過ごしましょう。

## 手洗いポスターコンクールのお知らせ

「手を洗おう、きれいな手！」のポスターコンクールがあります。

興味のある人は、裏面のくわしい内容を読んで応募してください。

画用紙が必要な人は、保健室へ取りに来てください。



### 保護者の方へ

- 6月の感染症情報  
 溶連菌 3名      感染性胃腸炎 1名  
 アデノウイルス 1名
- 市内でも、溶連菌、感染性胃腸炎の流行が増減をくり返しながら続いていますので、御注意ください。
- 健康診断が終了しました。3ヵ月間にわたり、御協力ありがとうございました。全ての健診結果を「わたしの健康」にてお知らせしています。お子様の成長記録を御確認いただき、保護者印を2ヵ所押して7月15日（金）までに提出してください。

学年	氏名	身長	体重	BMI	視力	聴力	歯	心臓	肺	腸胃	腎臓	泌尿器	生殖器	その他
1	山田 太郎	120	20	13.9	0.8	0.8	0	0	0	0	0	0	0	

1～3年生

学年	氏名	身長	体重	BMI	視力	聴力	歯	心臓	肺	腸胃	腎臓	泌尿器	生殖器	その他
4	山田 次郎	130	25	14.8	1.0	1.0	0	0	0	0	0	0	0	

4～6年生

学年	氏名	身長	体重	BMI	視力	聴力	歯	心臓	肺	腸胃	腎臓	泌尿器	生殖器	その他
5	山田 三郎	140	30	15.5	1.2	1.2	0	0	0	0	0	0	0	

学年	氏名	身長	体重	BMI	視力	聴力	歯	心臓	肺	腸胃	腎臓	泌尿器	生殖器	その他
6	山田 四郎	150	35	15.6	1.4	1.4	0	0	0	0	0	0	0	

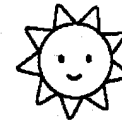
7月の保健行事 19日（火）12:30～ 6年生 日光林間学校事前健診

## 7月のほけんもくひょう

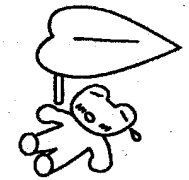
### はやね はやお 早寝・早起きをしよう

早く寝ると、どんないいことがあるのかな？

- すっきり目覚めていい気持ち♪
  - 朝ごはんをしっかり食べて元気いっぱい！
  - 集中力・記憶力が良くなって、勉強や遊びを思いきりできる。
- ※寝る前に、ゲーム、ケイタイ、テレビなどの画面を見ていると、寝つきが悪くなるのでやめましょう。



## 夏バテ危険度チェック



夏休み中の自分を思いうかべて、しつもんへ答えてみよう。

- 夜遅くまで起きていたり、ゲームをたくさんしたりする。【はい・いいえ】
- クーラーのきいた場所に長い時間いることが多い。【はい・いいえ】
- 暑いと食欲がなくなってしまうので、食べやすいものだけ食べる。【はい・いいえ】
- 暑くてのどがかわいたら、ジュースやアイスで水分ほきょうする。【はい・いいえ】
- 暑くてお風呂に入るのが大変なので、シャワーだけで済ませる。【はい・いいえ】

あなたの危険度は・・・？

- ★「はい」が 0 個 ⇒ 夏バテ危険度 小 夏を元気にすごせそう！
- ★「はい」が 1～3 個 ⇒ 夏バテ危険度 中 ちょっと心配。予防に気をつけよう！
- ★「はい」が 4～5 個 ⇒ 夏バテ危険度 大 要注意。予防のポイントを見直そう！

## 夏バテ予防のポイント

早寝・早起きをする

汗をかいて暑さに慣れる

バランスの良い食事をする

甘いもので水分補給しない

ぬるめのお湯につかる