



虹の丘小学校
第5号
2021.7.1

保健目標「暑さに負けない体を作ろう」

年間目標【正しい手洗いを身につけよう】 おうちのひとといっしょによんでください

梅雨らしい天気が続いています。蒸し暑く感じる日もあれば、肌寒く感じる日もあり、毎日の服選びが難しい季節です。不安定な気候のせいか、体調を崩しているお子さんも見られます。しっかり睡眠をとり、翌日に疲れを残さないようにしましょう。

感染症予防対策として、引き続き「マスクの着用」「朝の検温と健康観察」「ハンカチの持参」「水筒の持参」についてご協力をお願いいたします。



熱中症を予防しよう



「のどがかわいた」と感じたら、水分不足のサインです。マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がリ、のどの渇きに気が付きにくいので、注意が必要です。



こまめな水分補給をしよう 日陰で休けいしよう

十分な睡眠をとろう

好き嫌いしないで
食べよう

<保健室からのお知らせ>

○健康手帳（健康の記録）の配付について

健康診断の結果については、個人ごとの健康手帳（健康の記録）でお知らせします。本日配布いたしましたので、目を通していただき、1～4年生は「成長曲線」、5・6年生は「身長・体重の記録とグラフ」の記入をお願いします。押印後7月9日（金）までに忘れずに担任に提出をお願いします。

また、1年生の「心臓」の項目で、「臨床医学的検査（心電図等）」は全員「異常なし」にしています。6月9日（水）に実施した心臓病検査の結果が分かり次第、異常が見られたお子さんに別途連絡いたします。ご了承ください。



※「栄養状態」については、体格のバランスを知るために肥満度で表しています。

-20%以下	-19%～19%	20%～29%	30%～49%	50%以上
やせ	標準	軽度肥満	中等度肥満	高度肥満