



保健目標「暑さに負けない体を作ろう」
「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

梅雨が明け、いよいよ本格的な夏がやってきました。急に暑さが厳しくなると体調を崩しやすくなります。いつも以上に生活リズムに気を配って、元気に夏を過ごしたいですね。

今年は、例年より短い夏休みになりますが、感染症予防をしながら夏の思い出をつくれるといいですね。また、夏休み明けも、引き続き朝の健康観察（登校前の検温）や、ハンカチや水筒の持参にご協力ください。



熱中症を予防しよう



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>

1 熱中症予防のための水筒持参について

例年、暑くなり始めてまだ体が熱さになれていない梅雨明け前後に、熱中症を発症する人が増えると言われています。また、感染症対策が必要となる今年の夏は、これまでと異なる生活環境下であることから、例年以上に熱中症に気をつける必要があります。学校でも、積極的に空調設備を使用し、熱中症予防に努めて参りますが、学校内だけでなく、登下校中にもこまめに水分補給ができるよう、毎日水筒（中身は水かお茶）を持たせてください。

2 健康診断日程について 夏休み明けに予定されている保健行事です。

実施日	検診項目	対象学年
8 / 21 (金)	内科検診	5年・3の1
8 / 28 (金)		1年・個別・3の2
9 / 4 (金)	中耳検査	1年生
9 / 8 (火)	眼科検診	1年～3年・個別
9 / 9 (水)		4年～6年
9 / 11 (金)	内科検診	6年・2の1
9 / 18 (金)		4年・2の2

