



# ほけんだより 7月号



7月6日 志免東小学校 保健室

学校が再開して、1カ月がたちました。少しずつ新しい生活様式にも慣れてきたころではないかと思えます。現在、暑さや気温差、疲れなどがたまり体調が優れない人が増えてきています。そんなときこそ、毎朝の健康観察をしっかりと行うことや規則正しい生活を送ることが大切です。早寝・早起き・朝ごはんを大事にしていましましょう。

## <健康診断について>

7月より、「発育測定」と「視力検査」を感染症対策を行った上で実施します。結果につきましては実施後お渡ししますのでご確認をよろしくお願い致します。

### 【発育測定】

7月7日(火)	2・3時間目：5年生	4・5時間目：6年生
7月8日(水)	2・3時間目：3年生	4・5時間目：4年生
7月9日(木)	2・3時間目：2年生	
7月10日(金)	2・3時間目：1年生	

※夏の体操服で行いますので準備お願い致します。

### 【視力検査(予定)】

7月29日(水)	6年生
7月30日(木)	5年生
7月31日(金)	4年生
8月3日(月)	3年生
8月4日(火)	2年生
8月5日(水)	1年生

※眼鏡を持っている場合は、眼鏡をつけた状態で検査します。  
※感染症対策のため、目を隠す際にハンカチを使用します。手洗い用のハンカチとは別に準備ください。



# きそくただ せいかつ こころ 規則正しい生活を心がけよう!

毎日を元気いっぱい過ごすためには、規則正しい生活をおくることがとても大切です! 規則正しい生活を送ることで体だけでなく、心も元気になります。今一度自分の生活について見直し、十分な睡眠をとり、3食きちんと食べ、心も体も元気に過ごしましょうね!

## 早起き早寝をする

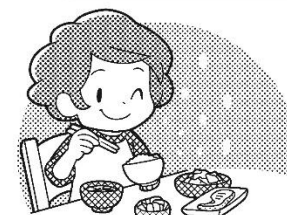


早起き早寝をして、生活リズムを乱さないようにしましょう。

## ★心地よく眠るためには★

- \*寝る前に寝室を適度に冷やしておく
- \*ぬるめのお風呂につかって、心身ともにリラックスする
- \*眠れなくなるので、寝る前に興奮するようなゲームをしたり激しい遊びをしたりしない

## 1日3食をきちんと食べる



たんぱく質、ビタミンB群  
肉、魚、ほうれん草、小松菜、果物、牛乳など

暑いと食欲が低下しがちですが、たんぱく質やビタミン、ミネラルをとるようにしましょう。

## 冷たいものはほどほどに



胃の動きが低下して、食欲がなくなってしまうので、冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。

## <保護者の皆様へ>

- 国からの布製マスクを配布しております。洗濯可能で繰り返し使用できます。配布したマスクに不良品があった場合には学校にご連絡ください。
- 暑さが厳しくなってきました。熱中症予防のための帽子の着用や大きめの水筒を持ってくる、規則正しい生活を行う等の対策をお願いいたします。また、水に濡らして使用する首に巻くタオル等も持ってきていただいで構いません。学校でも熱中症予防に努めてまいります。ご協力よろしくお願い致します。