



令和6年6月28日
 誉田東小学校 保健室
 お子さんと一緒に読んでください

雨が降ったり晴れたり、不安定な天気ですが、だんだん本格的な夏が近づいているのを感じます。暑くなってくると、熱中症が心配になってきます。運動するときはもちろん、運動しない時でも、日ごろからこまめに水分をとるようにしましょう。もうすぐ夏休み、どんな楽しい計画がありますか？ぜひ教えてくださいね。



8月 保健関係行事予定



日にち	内容	学年	持ち物など
8月27日(火)	身体測定	2・4・6年	持ち物：体操服 髪を結ぶ人は頭の横に結びましょう。
8月28日(水)		1・3・5年 なのはな	

1～4年生は7月1日(月)に、5・6年・なのはな学級は7月4日(木)に「けんこうカード」を配付します。4～6月の健診の結果について貼付されているので、おうちの人と中身を一緒に確認してください。押印やサインをする欄は特にありません。確認したら、7月10日(水)までに学校へ提出しましょう。夏休み明けの身体測定で使用します。



体操服の寄付ありがとうございました！



6月のほけんだよりでお知らせした体操服の寄付のお願いにつきまして、ご協力ありがとうございました。おかげさまでたくさんの寄付をいただくことができましたので、募集を終了させていただきます。寄付していただいた体操服は大切に使用させていただきます。ありがとうございました。



熱中症にならず元気に過ごすためには・・・

夏休みは、海やプール、花火大会と、外での遊びがいろいろありますね。「公園で遊んでいたら、頭が痛くなって立ってられなくなっちゃった」これは熱中症のサインです。元気に過ごせるよう、3つの約束を守って楽しい夏休みにしてください。

こまめな水分補給

のどがかわいて
いなくても飲む



30分に1回休憩

体温を下げる
ために休む



服装に気をつける

薄着で風通しの
よいものを。帽
子も大切

