

ほけんだより 8月号

おうちのひとといっしょに

よみましょう♪

2022年8月

耳原小学校 保健室

なが なつやす お きょう がつき はじ なつやす がっこう
長い夏休みも終わり、今日から2学期が始まりました。夏休みモードから学校モードにスイッチを切りかえ、生活リズムを整えましょう。この時期は、夏の暑さの疲れが出てきて、体調を崩しやすいときでもあります。また、運動会の練習などで、外で体を動かすことが多くなりますので熱中症に気をつけて水分補給をこまめにとりましょう。

＜今月の保健行事＞

日にち	すること	がくねん 学年
26日（金）	二測定	5・6年生
29日（月）	二測定	3・4年生
30日（火）	二測定	2年生
31日（水）	二測定	1年生

*身長を正しく測るために、髪の毛を結んで
いる人は、結び目を頭の下の方にしてきて
くださいね。

*必ず体操服を持ってきてください。

*二測定終了後に、「健康のきろく」をお渡しします。

茨木市立耳原小学校

○年 ○組 ○番

身体測定の結果		なまえ()	
身長 cm	体重 kg		
6月	〇〇〇cm 〇〇〇kg		
9月	〇〇〇cm 〇〇〇kg		
1月	〇〇〇cm 〇〇〇kg		
7月			

※ 体重がへっていないか？
ふえすぎていませんか？

健康診断の結果		なまえ()	
検診項目	結果	1年	2年
視力	〇	〇	〇
聴力	〇	〇	〇
歯科	〇	〇	〇
内科	〇	〇	〇
外科	〇	〇	〇
皮膚科	〇	〇	〇
泌尿科	〇	〇	〇
婦人科	〇	〇	〇
小児科	〇	〇	〇
その他	〇	〇	〇

※ 健康診断の結果について、保健室で説明いたします。

「健康のきろく」の見開き、右半分
の視力・歯科は、1学期に検診を受けた記録が、反映されています。

こんな生活リズムになっていませんか？



夏休み中、生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？

お休みの間はついつい夜ふかしをしてしまい、朝ねぼうしがちです。しかし学校がはじまったら毎朝決まった時間に起きなくてはなりません。上のような悪循環の生活リズムから早く抜け出して、規則正しい生活リズムを取りもどしましょう。

【お願い】

2学期は運動会の練習が始まります。まだまだ暑い日が続きます。水分補給など、引き続き熱中症予防に努めるようお願いします。また、学校でも指導をしていきます。新型コロナウイルスの感染者がまだまだ増えています。暑くなったり、息苦しく感じる時などマスクを外したくなった場合は、会話をほとんど行わない・距離をできるだけ取るなどをしてマスクを外すようにしましょう。学校でマスクをなくしたり、汚れたりする場合もありますので、可能であればランドセルに予備のマスクを入れていただきますようお願いいたします。