ほけんだより 7月

令和７年７月No.３
墨田区立第三吾嬬小学校
校長 川中子登志雄
保健室

毎日、30度をこえるあつい日が続いています。
そしてみなさんが楽しみにしている夏休みです。
42日間と長い夏休みを元気にすごせるように、
早寝・早起き・朝ご飯を心がけて、あつさに
負けない体作りをしましょう。

夏休みは計画的にすごそう

7月の保健目標

からだや身のまわりをきれいにしよう

夏を乗り切る衣服テク

暑い夏は、風通しのいい衣服で快適に過ごしましょう。速乾性のドライＴシャツ、熱を吸収しにくい白い色の衣服など、夏向きの衣服が味方になります。

昔ながらの楊柳という布も、おすすめ。生地のシボ（凹凸）によって、肌にベッタリくっつかないので、さらっとした肌触りです。また、通気性に優れており、体から出る熱や湿気を外に放出してくれるサッカー生地も、暑い夏にピッタリ。衣服を工夫して、暑さを乗り切りましょう！

夏休み中も学校がある日と同じ生活習慣で

※熱中症に注意しながら、適度に運動もしよう

【保護者のみなさまへ】

健康カードを配布します！

定期健康診断の結果を記入した「健康カード」を配布します。カードではなくデータの記載されたプリントでの配布となります。学校での回収は行いませんので、ご家庭での保管をお願いいたします。

全学年が実施する項目

身長・体重・視力・尿検査・内科検診（結核検診・運動器検診を含む）
眼科検診・耳鼻科検診・歯科検診

対象学年のみの項目

聴力検査（１・２・３・５年）心臓検診（1年生、他学年対象者）

※欠席した場合などで記入されていない検診もあります。

健康診断で治療のお知らせをもらい、
まだ病院に行っていない人は
夏休み中に診てもらいに行きましょう！