ほけんだより　7月

令和８年　　７月　　１日
小平市立小平第十五小学校
校　　長　　深野　義法
養護教諭　　後藤　　碧

梅雨が明け、いよいよ夏本番です。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は熱中症に注意が必要です。この夏も、元気に過ごすことができるよう、ご家庭でも体調管理のご協力をお願いいたします。

『定期健康診断の記録』 をお渡しします。

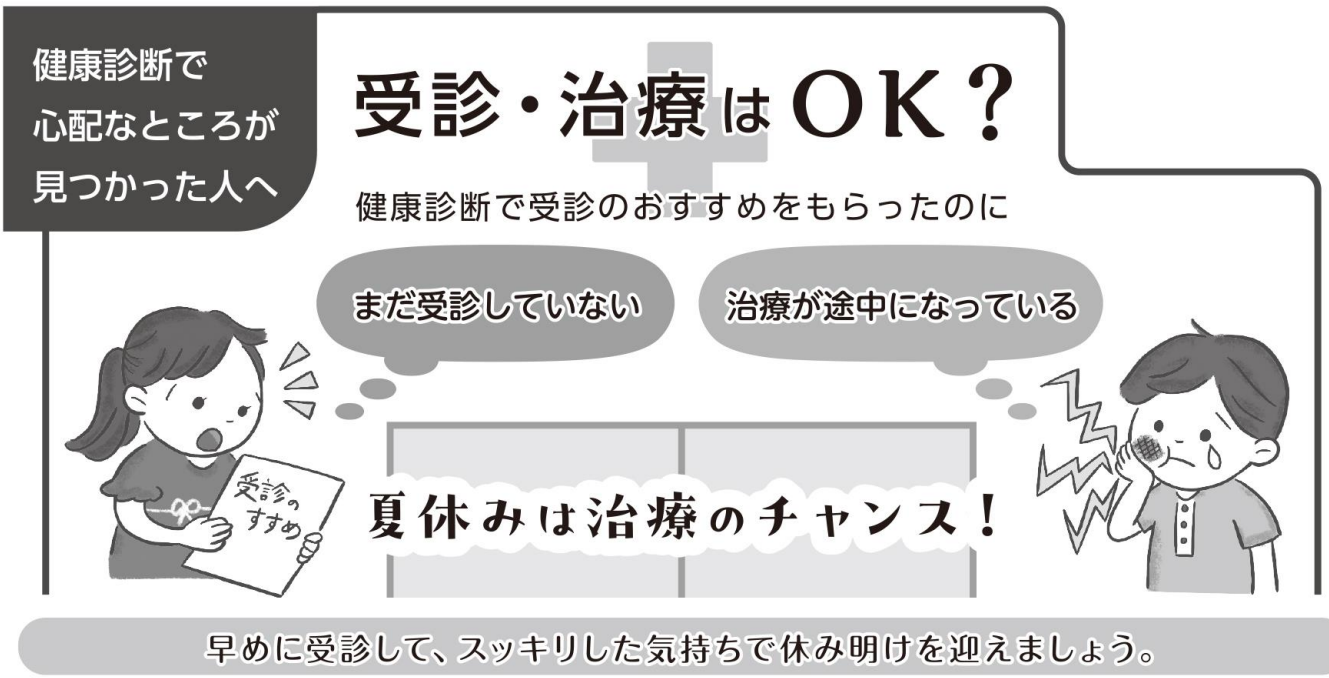
健康診断がすべて終了いたしましたので、その結果をお知らせします。終業式に「定期健康診断の記録」を配布する予定です。保護者の皆様には、いろいろな面からご協力いただき、ありがとうございました。「定期健康診断の記録」には、健康診断の結果を載せてありますので、お子様と一緒に見ていただき、体の成長や健康についてお話をする機会にしていただきたいと思います。

学校で行う健康診断は一人ひとりに時間をかけて診察することが難しく、病院のように検査のための環境も最適というわけではありません。学校での健診結果と受診されての結果が一致しない場合につきましては、ご理解いただきたいと思います。ご不明な点はお問い合わせください。『定期健康診断の記録』は、ご覧になられましたら、ご家庭での保管をお願いいたします。学校への返却は必要ありません。

また、健康面で何か連絡することがありましたら、連絡帳や電話等でお知らせください。

バランスよく成長していましたか？

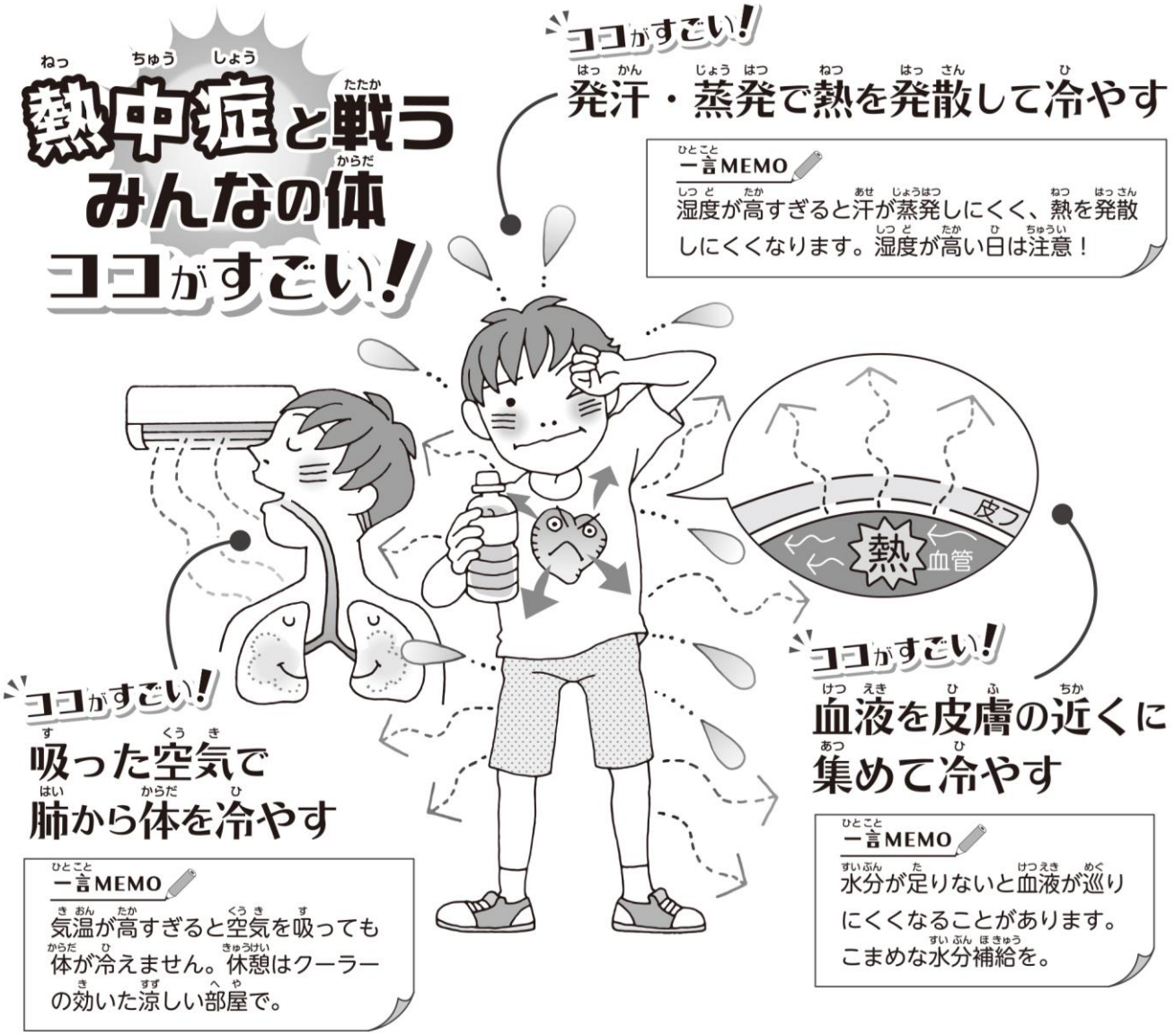
成長には、個人差があります。大事なことはバランスよく成長していくことです。健康診断の記録の裏面の成長曲線をご確認ください。２つの基準線を横切るようであれば、専門医療機関への受診が必要となる場合があります。その際は、ご相談ください。



7月の健康目標

夏を元気に過ごそう

体育の授業の後や休み時間の後は、頭の痛みや気持ち悪さで保健室に来る人がいます。これらは熱中症の症状です。みなさんの体には、暑さに対応する仕組みが備わっています。「こまめに水分補給をする」「汗をかいたらタオルでふく」「涼しい部屋で休けいする」など、熱中症対策をして暑い夏を元気に乗りこえましょう！



保健室からのアドバイス



みなさんの体には熱中症にならないようにする機能が備わっています。すごい機能がきちんと働くには、体が健康であることが大切。基礎になるのは正しい生活習慣です。