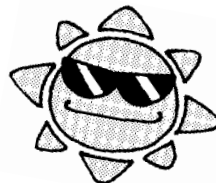


ほけんだより

新座市立新堀小学校 保健室

夏休み号

待ちに待った夏休みが始まります。この1学期はどうでしたか？4月のスタートから、新しい環境でクラスも先生も変わり、不安と楽しい気持ちで忙しい69日間だったと思います。約1か月半の長い夏休みで気持ちも体もリフレッシュし、元気に2学期をスタートできるようにしましょう。



夏バテを予防しよう

暑い夏を乗り切るために、自分のできることをしよう

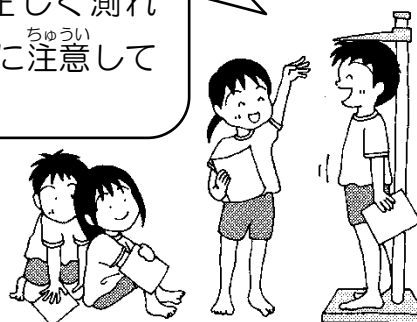
生活のリズムをくずさない	クーラーに当たりすぎない	きちんと水分補給 ジュースよりお茶・水を！
色の濃い野菜を食べる	朝食をしっかりとる	たんぱく質を大切に取る

★9月の保健行事★

はついくそくてい
発育測定

みっか 3日 (木)	もく 1・2年生・たんぽぽ
よっか 4日 (金)	きん 3・4年生
なのか 7日 (月)	げつ 5・6年生

かみ け たか いち むす
髪の毛を高い位置で結ぶと身長が正しく測れません。髪型に注意してください。



《 保護者のみなさまへ 》

1学期がまもなく終了します。1学期には保健関係書類の記入・提出から、各健康診断まで、保健関係行事へのご理解・ご協力いただきありがとうございました。

- 7月2日の5年生の脊柱側弯検診にて、今年度の定期健康診断はすべての項目が終了しました。結果通知も、脊柱側弯検診以外はすべて、医療機関受診の必要があるお子さんのご家庭にお知らせを配布済みです。お知らせがお手元に届いており、まだ受診をしていないご家庭はこの夏休みをお願いします。受診後はその旨を用紙へ記入していただき、2学期始業式の日にお子さんを通じて学校までご提出ください。
- 雨が続きたり猛暑日があったりと、寒暖差が激しい7月でした。この夏休みは暑い日が続くことが予想されます。ぜひご家庭で適度な運動や冷房の設定温度の見直しなどを心がけていただき、児童たちが正しい生活リズムで過ごせるようご協力ください。
- 保健委員の児童とともに作成した夏休みの歯みがきカレンダーを配付しました。ご家庭で取り組んでいただき、9月1日(火)の始業式の日にお子さんに持たせてください。
- 学校の保険(日本スポーツ振興センター)の手続きを希望された方で、まだ書類を提出されていない場合、お手元に書類が揃い次第、早急に学校までご提出ください。

