



令和4年7月1日
湘南養護学校
保健室

もうすぐ夏休みですね。みなさんはなにをして過ごしますか？たくさん遊んで、たくさん寝て、たくさん食べて楽しい思い出をたくさん作れるといいですね。みなさんの楽しい思い出話を聞くのを楽しみにしています。

7月の保健行事

- ・4日(月) 体重測定 高1・3
- ・5日(火) 体重測定 高2
- ・6日(水) 体重測定 小学部
- ・7日(木) 精神科検診 小6・高2
- ・8日(金) 体重測定 中学部
- ・12日(火) 歯科保健指導 小3・小低保護者
- ・20日(水) 災害時予備薬返却 対象者

※事前に20日欠席が分かっている人は担任にお知らせください。



歯科衛生士さんより、小学部3年生には歯磨きの大切さが分かる授業をして頂きます。また小学部低学年の希望された保護者様には、「歯の生え変わり時期の歯磨きについて」講話をして頂きます。

歯科保健指導の様子は保健だよりでお知らせいたします。

春の定期健康診断がすべて終了しました。健康診断の結果は、「健康手帳」に記載しご家庭にお知らせしています。結果の確認ができましたら、必要個所に捺印の上、担任まで返却してください。また、治療の必要がある人には「受診のおすすめ」を配付しています。まだ受診をしていない人は、夏休みを利用して早めの受診をお願いします。



肌着を身に着けよう！

肌着のよいところは？

1. 汗や汚れを吸収するので、肌を清潔に保ちます。
2. 汗を蒸発させやすくするので、体温を一定に保つ効果があります。
3. 春夏のインナーには、汗をかいた後に体温が奪われて、体が冷えるのを防ぐ体温調節の役割もあり、冷え対策や風邪予防になります。

※春夏のインナーは吸収性と速乾性に優れており、肌によい状態になります。

どんな肌着を選べばよいの？

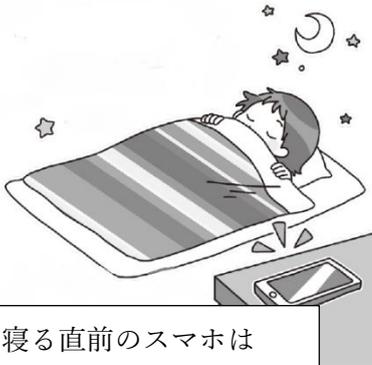
たくさん汗をかくようなときは、適度に凹凸のあるような素材の方が、体に貼り付きにくくなります。メッシュ、サッカー、クレープのような生地の方が良いです。また、「綿」は汗を吸うと乾くのに時間がかかります。綿とポリエステル混紡など、合成繊維の素材も性能がとてもよくなっています。お子様の肌の様子や、過敏のあるお子さんには本人が納得する肌着をいくつか探してみてください。少し大きめのサイズのもを購入するのも肌に張りつかずおすすめです。



夏を元気にのりきろう!!!

夏休みに入ると学校が長期間おやすみになります。そのためゲームをして夜更かししてしまったり、お昼まで寝て朝ごはんを食べなかったりと生活習慣が乱れやすくなります。休み中も規則正しく過ごせるよう、夏休みの健康目標を自分で決めて達成できるようにしましょう。みなさんが健康な毎日を送り、9月に元気に登校しましょうね。

健康目標



寝る直前のスマホは使わない



冷たいものを摂りすぎない



エアコンの設定温度を下げすぎない

夏休みの健康目標

私の健康目標は、「毎日10時に寝て、7時に起きる」だよ！
みんなも空欄に書いてみてね！

夏休み歯みがきカードについて

毎年、夏休みに歯みがきカードを配付しています。希望されるかたは、7月8日(金)までに夏休み歯みがきカード申込書を記入して担任に提出してください。

★2022年 夏休み歯みがきカード申込書★

締め切り 7月8日(金)

必要枚数 _____ 枚

小・中・高 _____ 年 _____ 組 名前 _____