



令和6年度

蒸し暑い日が続きます。ニュースでも熱中症の話題が増えてきました。熱中症に十分注意しながら、楽しい夏を過ごしましょう。

**日頃の体調管理が大切 こんなときは要注意・熱中症**



朝ごはんを食べていない



発熱や下痢など体調不良



寝不足

**早め早めの対応で、熱中症を予防しよう!**



のどが渇く前に水分補給



疲れたと感じる前に休憩

**熱中症から自分を守るために実行したいこと**



睡眠・栄養・運動、規則正しい生活習慣で体力をつける



たくさん汗をかいたら水分だけでなく塩分も補給



無理をしない 30分に1回は休憩を取る

**【9月の保健行事】**

3日(火)	身体測定(小)	11日(水)	身体測定(中)
4日(水)	身体測定(小)	13日(金)	身体測定(高)
5日(木)	身体測定(小)	17日(火)	身体測定(高)
6日(金)	身体測定(1小、1中)	18日(水)	身体測定(高)
9日(月)	身体測定(中)	随時	身体測定(高肢体)
10日(火)	身体測定(中)	随時	身体測定(訪問)

## ほごしや みなさま ～保護者の皆様へ～

### けんこうカードについて

「けんこうカード」には、<sup>せいちょう</sup>成長の様子等を記録しています。  
今学期中に<sup>こんがつきちゆう はいふ</sup>配付しますので、<sup>ごかくにん</sup>御確認いただき、<sup>おういん</sup>押印して7月24日(水)までに<sup>へんきやく</sup>返却してください。

### けんこうしんだん けっか 健康診断の結果について

<sup>なつやす</sup>夏休みを利用して、<sup>はやめ</sup>早めに<sup>じゅしん</sup>受診されることをお勧めします。また、<sup>すす</sup>受診後は、<sup>じゅしんご</sup>受診結果を<sup>じゅしんけっか</sup>学校に<sup>がっこう ていしゆつ</sup>提出してください。

### はみがきカレンダー

小学部の児童には、<sup>しょうがくぶ</sup>終業式の日「はみがきカレンダー」を<sup>じどう</sup>配付します。  
毎日、<sup>まいにち</sup>歯みがきして、<sup>でき</sup>出来た日に色をぬったり、<sup>ひいろ</sup>シールをはったりして  
<sup>しんがつき</sup>新学期に<sup>ていしゆつ</sup>提出してください。

### さいがいじあず やく 災害時預かり薬について

<sup>さいがいじ やく</sup>災害時薬については1学期<sup>がつきしゅうりょうじ</sup>終了時に<sup>へんきやく</sup>返却しますので、<sup>しょうきげん</sup>使用期限や<sup>くすり</sup>薬の種類・<sup>りょうなど</sup>量等の<sup>かくにん</sup>確認をするとともに、<sup>やくざいじょうほうていきょうしよ</sup>薬剤情報提供書(最新の物)を<sup>さいしん</sup>袋に入れて、<sup>もの</sup>登校日に<sup>ぶくろ</sup>提出してください。終業式に欠席することが分かっている人は、1学期の登校最終日を事前にお知らせください。その<sup>しゅうぎょうしき</sup>登校最終日にお渡ししたいと思ひます。

### きんきゅうじあず やく 緊急時預かり薬について

<sup>ほけんしつ</sup>保健室でお預かりしている<sup>あず</sup>緊急時薬の<sup>きんきゅうじ やく</sup>坐薬については、<sup>ざやく</sup>気温等の<sup>きおんなど</sup>関係上、<sup>かんけいじょう</sup>薬の<sup>くすり</sup>品質を<sup>ひんしつ</sup>保持するため、<sup>がつきしゅうりょうじ</sup>1学期終了時の<sup>へんきやく</sup>返却は<sup>おこな</sup>行いません。<sup>げんざい</sup>現在、<sup>あすか</sup>お預かりしている<sup>くすり</sup>薬等について、<sup>がつきしゅうりょうじ</sup>2学期終了日までに<sup>しょうきげん</sup>使用期限が<sup>き</sup>切れることが<sup>かんが</sup>考えられる場合は、<sup>ばあい</sup>児童生徒に<sup>じどうせいと</sup>持たせて<sup>も</sup>いただければ、<sup>あた</sup>新しいものと<sup>こうかん</sup>交換させていただきます。



<sup>なつやす</sup>夏休みに<sup>よてい</sup>予定がある人も<sup>ひと</sup>多いと思ひます。  
ふだんより<sup>じゆう</sup>自由な<sup>じかん</sup>時間が多い分、<sup>おお</sup>寝たり<sup>ぶん</sup>起きたり<sup>ね</sup>する<sup>お</sup>時間が<sup>おきたり</sup>遅くなりがちです。<sup>なつやす</sup>夏休み中も<sup>ちゅう</sup>早寝・<sup>はやね</sup>早起きを<sup>おそ</sup>こころがけて、<sup>さんしょく</sup>三食<sup>た</sup>しっかり<sup>た</sup>食べて、  
<sup>きそく</sup>規則<sup>せい</sup>正しい<sup>かつ</sup>生活リズムを<sup>たち</sup>保ちましよう。

