

ご家庭でお子さまと一緒に読みください。



ほけんだより 7月

令和3年7月20日

佐世保市立黒島小中学校保健室

梅雨明けとともに、毎日厳しい暑さになっています。明日からいよいよ夏休みが始まります。

今年の夏も新型コロナウイルス感染症対策のためマスクを着用しての夏になります。運動時や屋外では人と人との距離を保ちながら、マスクを外す等、熱中症にも気を付けてください。また、熱中症は部屋の中にもなることがあります。エアコンや扇風機を使い、こまめに水分を補給させ暑い夏を元気に過ごさせてください。

夏休み中も引き続き健康観察記録表への記入をはじめ感染対策（手洗い、換気、咳エチケット等）を続けていただきますようよろしくお願いいたします。また、生活健康委員さんと一緒に夏休み「早寝、歯みがき、メディアカレンダー」を作成しました。ぜひご活用ください。



7月の保健目標:熱中症に気をつけよう。



ねっちゅうしょう よぼう 熱中症予防のキホン!



学校では環境省熱中症予防情報サイトの情報を目安に活動しています。

定期健康診断が終わりました。



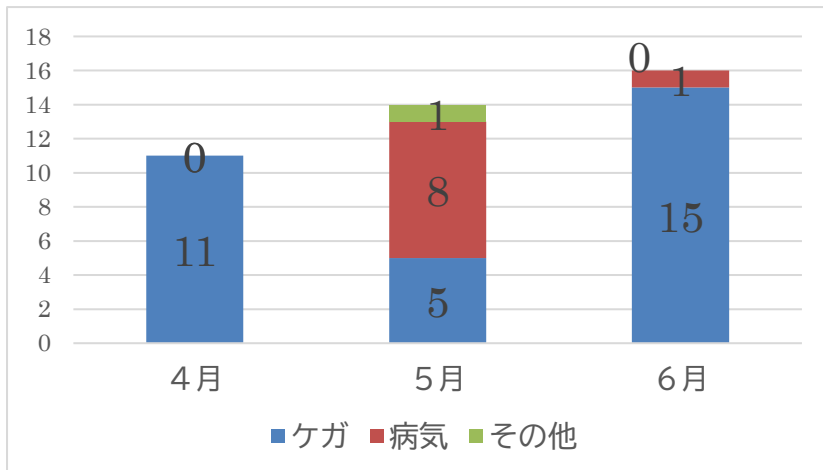
今年度の定期健康診断実施にあたり、感染症対策をはじめ保護者のみなさまにご理解・ご協力をいただきありがとうございました。

健康診断の結果から、医療機関での受診・検査が必要とされた子どもたちには、その旨「お知らせ」をお渡ししています。日々の生活を充実させるためにも、ぜひ夏休みを利用し早めに受診していただければと思います。なお学校での健康診断は病気の疑いがあるかどうかをふるい分けるスクリーニングのため、最終的には問題ないと診断されることもあります。健康診断やその結果に限らずお子さんの心身の健康等で気になることがありましたら、保健室までご連絡ください。

色覚検査について・・・

定期健康診断の項目に含まれていませんが、児童生徒が自身の色覚の特性を知らないまま進学・就職等で不利益を受けることがないように必要に応じて個別に検査することも可能です。その場合は、担任または保健室までご相談ください。

保健室来室状況

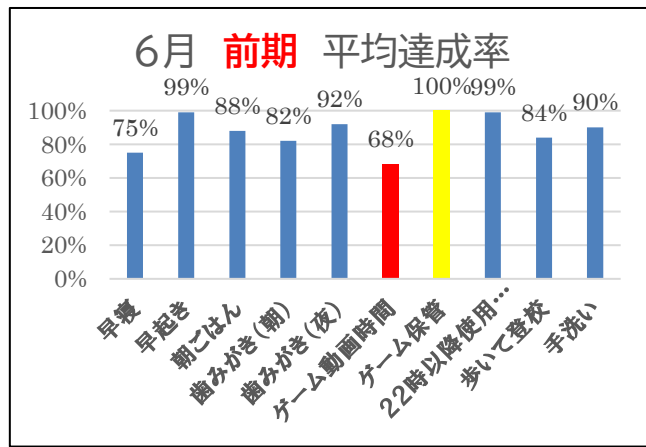
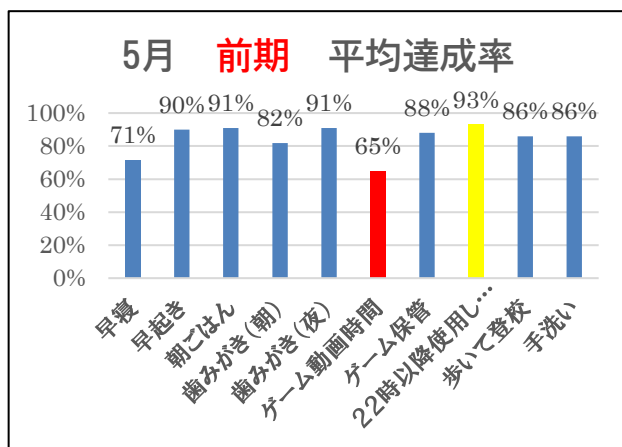


4月は11名
5月は14名
6月は16名でした。
ケガでは、擦過傷が一番多く、病
気では、頭痛の訴えが多かったで
す。



6月(前期のみ)黒島っ子キラキラ大作戦結果発表

6月は、パーフェクト賞が誕生しました。2年生 OOさんです。おめでとうございます！！
その他のみんなも5月よりできているところが多かったです。この調子で夏休みも過ごしてほしいです。



次回：前期・後期ともに9月13日からです。



【9月の保健行事予定】

- 身体測定 (全学年) 1日
体操服を持ってきてください。

毎日夜ふかしできる!?

「夏休みは遅くまで起きていられる!」と思っている人! 夜ふかしには、デメリットがあるのを知っていますか?

- 次の日に遅くまで寝ていると、からだの中にある「体内時計」という、リズムを整える働きが乱れます。すると、昼間にボーッとしたり、寝たい時間に寝られなくなったりします。
- 夜中におなかがすいて、物を食べると、寝ている間に消化するために胃や腸が活動し、ぐっすり眠れなくなります。