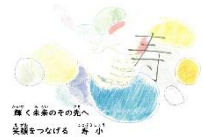


ほけんがよし 7月

令和5年6月30日
水戸市立寿小学校

ムシムシした暑い日、一転して涼しい日など、変わりやすい天気が続いています。天気や気温の変化についていけず、体調を崩す児童も見られます。十分な睡眠、朝ごはん、日中の手洗い、気温に応じた衣服の調整などをして、風邪予防に努めましょう。

- 7月の保健行事
- 10日(月) 健康タイム(目の健康について)
 - 12日(水) 学校保健安全委員会



【感染症情報】

現在、水戸市内では、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、溶連菌感染症やプール熱(咽頭結膜熱)など様々な感染症が流行しています。寿小でも同様の現象が見られ、1クラスで2つの感染症が同時に流行していることもあります。出席停止にはならない、夏風邪も流行しているようです。

日頃から、適度な運動、十分な睡眠、バランスのとれた食事など、体の抵抗力を高めるような生活を心がけましょう。また、登校前にお子さまの健康状態をよく観察していただけると助かります。

7月上旬に、健康手帳(P.3)に今年度の健康診断結果を貼り付けてご家庭に返却します。身長や体重の増え方、視力等を確認していただき、押印し担任までお戻しください。加えて、清潔調べのページにも押印お願いします。なお、歯科健診結果は、4月にすべてのご家庭に通知してありますので省略いたします。



大丈夫?

そのひと言で救える命がある



学校で起こる熱中症は、毎年約

5,000件※。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

もっと練習してうまくなりたい

みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さんは、自分でも気付かないうちに無理をしがち。もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが声を掛けてあげてください。

大丈夫?

水分とってる?



あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。自然に声を掛け合える雰囲気をもみんなで作っていきましょう。