



令和4年6月30日(木)
 足立区立伊興小学校
 校長 川上 佳士
 養護教諭 山本 翠花

暑い日が続き、熱中症が心配な季節となりました。6月は季節の変わり目による気温差からか、体調を崩す人が多くいました。運動会明けは、気がゆるんだのかケガの来室も目立っています。慌ただしい毎日ですが、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

コロナウイルス感染症も、まだ先の見えない状況が続いています。保護者のみなさまには、これまでと同様に、感染予防に心がけ、生活リズムを整えていくことに、ご理解とご協力をお願いいたします。

水泳学習が始まっています！

楽しい水泳学習にするために、次のことに気をつけましょう。

- しっかりすいみんをとる
- つめをみじかく切っておく
- お風呂で体をきれいにしておく
- 朝ごはんをたべてくる
- 耳そうじをしておく



暑さに負けず、元気にすごすための9カ条を教えます！

- な** などもこまめに水分補給 すいぶん ほきゅう
- つ** めたいたべものやのみものにかたよらず 
- バ** ランスよくなんでも食べよう た
- テ** レビやゲームは時間を決めて じかん き
- に** っちゅう(日中)は外で元気に遊ぼう そと げん き あそ 
- ち** ようしょく(朝食)は毎日必ず食べよう まいにちかなら た
- ゆ** ぶねにゆっくりつかって疲れをとろう つか
- う** わぎ1枚を持ち歩き。エアコンの効きすぎに対応しよう まい も ある き
- い** つも早起きで今日も元気！ はや お きょう げん き 



プールでも熱中症に注意！！

水中で活動しているとき、実はたくさんの汗をかいています。汗をかくことで体の水分が失われ、脱水症や熱中症を引き起こしやすくなります。

水分補給をこまめに行いましょう！



保健室からのお知らせ

おかげさまで、すべての定期健康診断が終了しました。

受診が必要な人には、健康診断未実施のお知らせ及び受診のお願いを配布しました。受診が必要とされた人は、早めの受診をお願いいたします。受診後は、受診結果報告書を切り取らずに学校へ提出してください。

