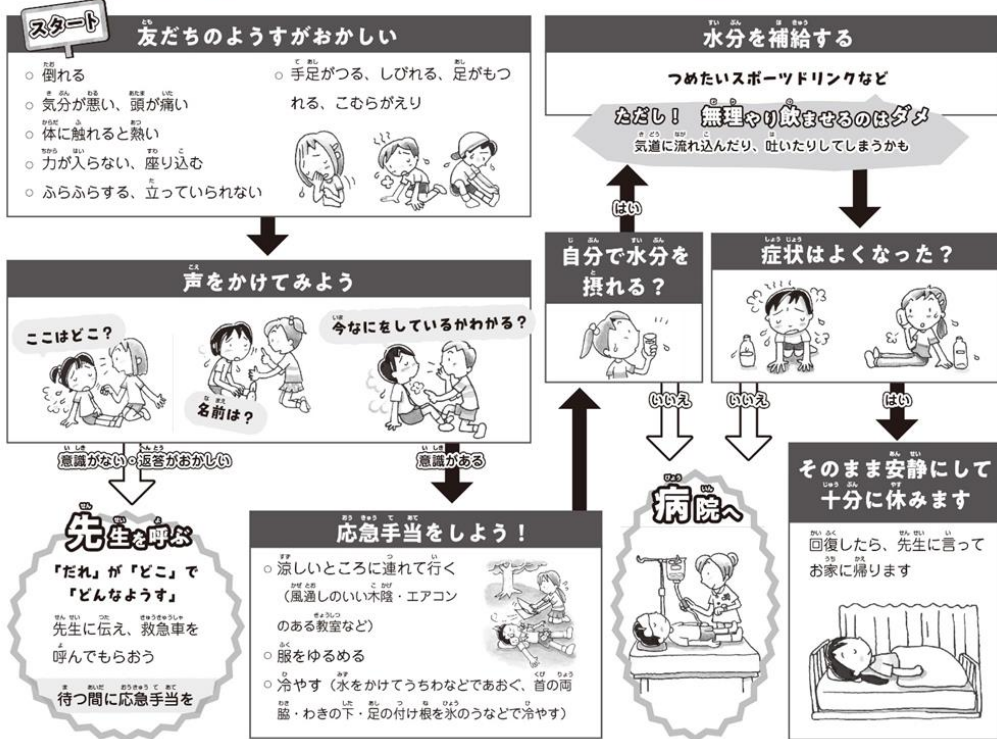




令和5年7月20日  
志木市立宗岡小学校  
校長 小木曾 久美子  
養護教諭 松本美菜

1学期が無事に終わり、**楽しい夏休みが始まります。**みなさん、1学期の間よくがんばりましたね♪**しっかり休んで、心も体もリフレッシュしましょう。**

## 熱中症かも! どうすればいい? 判断チャート



## 1 2学期の健康診断予定

健康診断項目	学年	月/日(曜日)	目的	注意事項
発育測定	1・2年	8/30(水)	自分の成長状態を知る。肥満や低身長の子どもの早期発見に役立つ。	体育着を持ってきましょう。髪を結ぶ人は、頭上に結び目がこないようにしましょう。
	5・6年	8/31(木)		
	た・3・4年	9/1(金)		

## 保健室からの宿題

正しい生活リズムで感染症や熱中症を予防して、健康で楽しい夏休みにしよう♪できたらチェック☑してね

健康観察	水分補給	すいみん	朝食晩の食事
規則正しい生活リズム	換気	こまめな洗顔	帽子の着用
歯みがき	適度な運動	メディアは時間を決めて!	ケガや虫歯を治す

## 保護者の方へ

今年度も児童保健委員会で「はみがきカレンダー」を作成しました。乳歯から永久歯に生え変わる大事な時期のむし歯予防につきまして、ご家庭でも声かけをよろしくお願いします。夏休み明けに1枚ずつ見させていただきます。

2学期には水泳学習を予定しておりますので、目や耳・鼻に病気や異常がある場合は必ず夏休みのうちに治療をお願いします。受診後、学校まで結果をお知らせください。

健康の記録と成長曲線を配付しました。お子さんの大切な成長の記録ですので、ご家庭で保管していただくようお願いします。