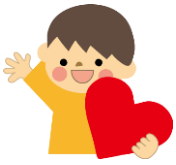


ほけんだより

令和３年７月１２日
杉並区立堀之内小学校
校　長　　森　　孝

健康診断の結果を配布しました

４月から行ってきた健康診断の結果を配布しました。自分の体がどれだけ成長したか、確認しましょう。次回の計測は、夏休み明けに行います。

＊保護者の方へ＊

- 昨年から杉並区で校務支援システムを導入した関係で、「けんこうカード」はなくなりました。
- システムの都合上、出席番号が実際のものと異なる場合があります。
- 結果を回収することはありません。お子様の健康の記録として、大切に保管してください。
- 結果について、ご質問があればいつでもおたずねください。

夏休みは受診のチャンスです

１学期に行った健康診断で、病院での検査・治療が必要なお子さんにはお知らせを配布しています。まだ病院へ行かれていないお子さんは、夏休みのあいだに受診することをおすすめします。

暑さに負けず元気にすごそう

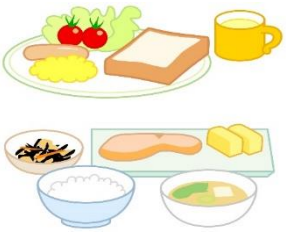
熱中症をふせぐためのポイント

のどがかわく前に
こまめに水分をとりましょう

暑さに負けないように
しっかり休養しましょう

ぼうしをかぶって
日差しをふせぎましょう

あせをかいて水分・塩分不足に
ならないように
朝ごはんを食べましょう



水の事故に注意！

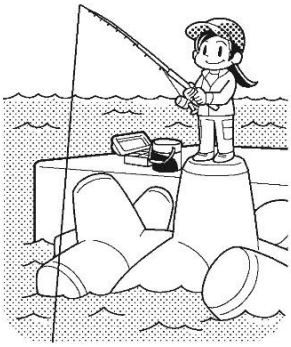
夏は、海や川、用水路などの水辺に遊びに行く人が増え、水の事故が起こりやすい季節です。行き慣れた場所でも、子どもだけで水辺に行くのは絶対にやめましょう。

水の事故が起こるのは

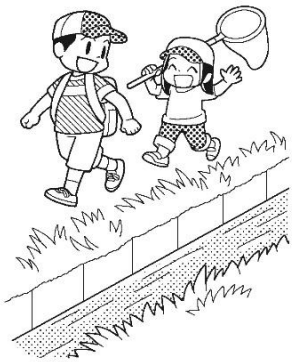
水泳中

水遊びをしていて

つり・魚とりをしていて



水辺の近くを歩いていて



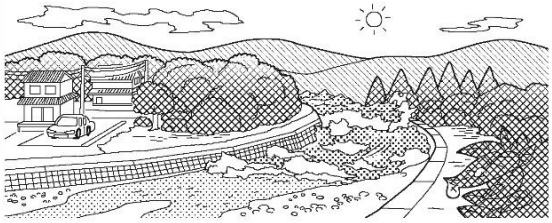
だれかが水に落ちたら

大声で大人を呼ぶ

空のペットボトルなどを投げる

腹ばいになって、棒やベルトなどを差し出す

（立っていると、引っぱられて落ちてしまいます）



雨が降ったあとは、晴れていても、急に増水することがあります。絶対に水辺に近づいてはいけません。

✖ 絶対に飛びこんではいけません！

＊「周囲に家族以外の人がいない屋外」と想定し、マスクを着用していません。