

保健だより

令和7年7月号
杉並区立桃井第一小学校
保健室

けんこうしんだん

健康診断が終わりました



4月から実施していた健康診断も、やっと終了いたしました。健診後の受診についても、お忙しい中病院を受診していただき、ありがとうございます。特に水泳学習に関わるものについては、水泳学習開始前の受診をお願いさせていただきましたが、期間が短い中での受診にご協力いただき、ありがとうございました。視力・歯科等についても、精密な検査や受診が必要なお子さんで受診がまだの方は、健康に学校生活を送ることができるよう、早めの受診をよろしくお願いいたします。

急に暑い日が続く、体調不良による来室者が増えています。子供たちに様子などを聞くと、登校前から体調があまり良くなかった、朝食時に食欲がなかったなどの話を聞くことが多いです。登校前、体調があまりすぐれない場合は、無理せず、ご家庭で経過をみていただきますよう、よろしくお願いいたします。保健室で少し休んでも回復しない場合は、早退依頼の連絡を入れています。その場合は、早退のお迎えにご協力ください。

改めて、登校前に健康状態を確認していただきますよう、ご協力をよろしくお願いいたします。必要に応じて早めに休養をとってください。

～水泳学習について～

6月16日より水泳学習がはじまりました。もうすでに対応いただいておりますが、水泳学習がある日は、「水泳健康観察カード」に「水泳の可否」と「保護者の押印・サイン」欄への記入（または押印）もしてください。記入漏れがある場合は見学になりますので、ご注意ください。

プール学習を安全に行うための約束



睡眠をたっぷり取って
体調を整える。



朝ごはんを食べて、
しっかり栄養をとる。



朝、健康チェックをして
体の様子を確認する。

7月
保健目標

暑さに負けない生活をしよう

暑さに負けるな！

夏バテ知らずさん
をめざして

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、体の調子を整えておきましょう。



覚えておこう！水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渇く前に



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス

～小児生活習慣病予防検診について～

5年生と6年生の対象者（昨年度の検診結果が「Ⅰ要受診」「Ⅱ要指導」だった児童や転入生等）で希望する者に、小児生活習慣病予防検診を11月4日に実施する予定です。そこで、2学期が始まりましたら、小児生活習慣病予防検診のお知らせや申し込みの用紙を配布いたします。詳細は、2学期に配布いたしますお知らせ等をお読みください。