

ほけんだより 7月

令和8年7月1日 品川区立宮前小学校 養護教諭

7月の保健目標 夏に起こりやすい病気を防ごう

いま気をつけたい夏の三大感染症

手足口病

ヘルパンギーナ

咽頭結膜熱

近年はインフルエンザが夏に流行することも。夏も感染対策の基本・手洗いを忘れずに。

元気いっぱいの夏休みにしよう

暑い日が続く、疲れが出ている人が増えていきます。実は、夏の生活には、体がバテてしまう落とし穴があるんです。これから始まる夏休み。元気いっぱい過ごすために、下の4つに当てはまっている人は、生活を見直してみましょう。



スマホ・タブレット / わが家のルールを決めよう

夏休み中、ずっとスマホやタブレット・ゲーム漬けに…なんてことがないように、おうちの方とルールを決めましょう。特に、スマホなどを長時間見続けることは、目に大きな負担がかかります。目が悪くならないように、終わりの時間を決めたり、30分おきに休憩をしたりするようにしましょう。また、夏は暑いですが、朝や夕方など比較的涼しい時間に外で遊ぶことも、目を大切にする行動のひとつです。

7月13日はナイスの日 素敵 なことを探してみよう

ナイスの日 チャレンジ

- ① 周りの人や自分の行動を観察して、ほめたくなるような素敵 なところを探してみよう
 - ② 「ナイスプレー」などのように「ナイス〇〇!」と伝えてみよう (心の中でだけでもOK)
- 小さなことでも大丈夫です。この日はいつもより前向きな気持ちで、周りに目を配ってみませんか。

保護者の方へ

※定期健康診断へのご協力、ありがとうございました。2学期の身体測定は、以下の日程での実施を予定しております。体育着を忘れないよう、ご家庭でもお声掛けください。また、髪の毛を結ぶ際は、測定に支障が出ないように、低めに結ぶようお願いいたします。

5年生:9月2日 水曜日 3・6年生:9月3日 木曜日

4年生:9月4日 金曜日 2年生・さくら学級:9月7日 月曜日

※ほけんだよりは、令和9年1月よりホームページ掲載のみとなる予定です。ペーパーレスの取組に、ご理解とご協力をお願いいたします。