

小・中学部用



令和6年6月28日
東京都立府中けやきの森学園
校長 相賀 直
担当 安井 陽代

7月に入ると、いよいよ夏本番ですね。暑い日も多くなります。水分補給や体調管理に気をつけながら、暑さに負けないように過ごしましょう。

今月の保健行事



| 日にち | 項目 | 対象 |
|--------|----------------|-----------------------|
| 1日(月) | 体重測定 | B部門高等部1年生 |
| 2日(火) | 体重測定 | A部門高等部 |
| 3日(水) | 体重測定 | B部門高等部2年生 |
| 4日(木) | 体重測定 | B部門高等部3年生 |
| 5日(金) | 体重測定 | A部門小学部低学年 |
| 8日(月) | 小児神経科診(宮田 Dr.) | 9:00~12:00 対象者別途お知らせ |
| 9日(火) | 体重測定 | A部門中学部 |
| 11日(木) | 体重測定 | B部門小学部 |
| 12日(金) | 体重測定 | A部門小学部高学年 |
| | 整形外科診察(岡田 Dr.) | PM A部門対象者別途お知らせ |
| 16日(火) | 体重測定 | B部門中学部 |
| | 整形外科診察(上出 Dr.) | AM A部門対象者別途お知らせ |
| 17日(水) | 精神科相談(西根 Dr.) | 10:00~15:00 対象者別途お知らせ |

*指導医来校…1日(月)、5日(金)、9日(火)、17日(水)

*摂食相談…2日(火)、9日(火)、17日(水)

歯みがきカレンダーをくばります。

今年も夏休みの期間、歯みがきの習慣が定着するよう「歯みがきカレンダー」を配布します。毎年、子どもたちの素敵な作品とともに、「歯みがきカレンダー」の提出に御協力いただきありがとうございます。

「歯みがきカレンダー」といっしょに、赤染めの綿棒を配布します。興味のある方は御使用ください。毎日、歯みがきで丁寧に磨いているつもりでも、磨き方のくせや利き手によって磨き残しができることがあります。磨き残しがどうか御家庭でチェックし、お子さまにあった方法で歯みがきをしましょう。

配布日：7月17日(水)

提出日：9月2日(月)



お知らせ!

令和6年度第1回学校保健委員会を開催いたします。

日時：令和6年7月25日(木) 13:30~15:00

場所：西体育館

テーマ：何でもお答えします ~小児科・皮膚科お悩み相談~

講演者：森こどもクリニック院長 森 蘭子 先生

※6月12日に配布した学校保健委員会のお知らせを御覧ください。

当日は、対面式にて開催します。多くの方の参加をお待ちしております。

また、7月末より動画配信も予定しています。

体が暑さになれていないときは、運動などで、はげしくごいていなくても熱中症になる危険が大きいのです。つかれていたり、調子がよくないときは、「このくらいは大丈夫」とがんばりすぎず、ひと休みも必要です。あつくても元気に過ごせるように気をつけましょう。

もうすぐ 夏休み 熱中症対策を忘れずに!

梅雨がようやく終わりに近づき、真夏を感じさせる日が多くなってきました。そして、夏休みももうすぐ。行きたいところ、やりたいこと…みなさん、いろいろ計画を立てていることでしょうか。楽しみですね!

そして、夏の始まりといえば、やっぱり熱中症が気になります。梅雨明けの頃、雨上がりに日ざしが強くなったときは要注意。からだ



でも、熱中症になる危険が大きいのです。とくに、つかれていたり、調子がよくなかったりするときは「このくらいなら大丈夫」とがんばりすぎないこと。こまめに休けいをとることも必要です。長いお休み、元気で楽しくすごしましょう!

ひかげ りょう
日陰を利用



ひがさ・ぼうし
日傘・帽子



すず ふくそう
涼しい服装



すいぶん・えんぶんほきゅう
水分・塩分補給



夏休み、計画的に!



もうすぐ夏休みです。自由な時間が増え、趣味やスポーツ、好きな本を読むなどやりたいことがたくさんできる貴重な時間ですね。ちょっとのんびりするの、もちろんあります。せっかくの夏休みですから、ぜひ大切にすごしてください。そのためには、時間を上手に使うことがポイントです。やりたいことを計画的に進めてみてください。