

高等部用



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。磨き残しがいない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。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、雨上がりに日差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！

ひかげりよう
日陰を利用



すず ふくそう
涼しい服装



ひがさ・ぼうし
日傘・帽子



すいぶん・えんぶんほきゅう
水分・塩分補給



夏休みの過ごし方

いよいよ夏休み！ 自由な時間が増え、趣味やスポーツ、好きな勉強などやりたいことができる貴重な時間ですね。慌ただしい学校生活から離れ、ちょっとのんびりするもの、もちろんあります。

せっかくの夏休みですから、ぜひ大切に過ごしたいもの。そのために、気を付けたいのは時間の使い方です。

今週は何をする？ 今日は何をしたい？ いろいろ考えて、カレンダーや手帳に予定を書いてみませんか？ それも面倒くさいなら、夜、寝る前に「明日は〇〇しよう」と考えるだけでもOK！ 夏休みを充実させるのは、自分次第です！

