

ほけんだより



夏休み号

渋川特別支援学校 保健室

いよいよ、みんなが大好きな夏休みが始まります！海や山へのお出かけ、お祭りなど、ワクワクする計画がたくさんあるかもしれませんね。長いお休みを元気に過ごすためには、体のバリアを強くしておくことが大切です。この「ほけんだより」をしっかりと読んで、病気やけがのない、最高の思い出をつくりましょう。

保健目標

7月

暑さに負けずに元気に過ごそう

8月

規則正しい生活をしよう

●夏休みも「早寝・早起き・朝ごはん」で毎日スッキリ



●自分の体は自分で守る ～熱中症をふきとばそう～



●保護者のみなさまへ 保健室からの配付物について

②③④は 2 学期始業式に担任へ提出してください。



	用 紙	内 容
全 員	①ほけんだより夏休み号	夏休みの過ごし方や 2 学期始業式の提出物などについて記載しています。よくお読みください。
	②歯みがきカレンダー 提出	歯みがきをしたら色を塗って、夏休み中も歯みがき習慣を続けましょう。できれば本人が塗るように声かけをお願いします。②は 2 学期始業日に提出してください。
対 象 者 の み	③乗り乗り体重チェック 提出 	ピンク色の紙です。1 学期の体重測定の結果、肥満度が、20%以上（軽度肥満）の人にお渡しします。夏休み中に体重が増え過ぎないように、ご家族でも一緒に取り組んでみてください。③は 2 学期始業日に提出してください。
	④災害時用の薬（3 日分） 提出 	夏休みは期間が長く気候も高温多湿になるため、4 月にお預かりした薬を一度返却します。必ず中身を入れ替えて、学年・クラス・名前を記入し、2 学期始業日に提出してください。なお、お手数ですが、 <u>薬が変更になった場合は</u> 、与薬指示依頼書と薬の説明書またはお薬手帳のコピーの提出もお願いします。 ※与薬指示依頼書は学校ホームページからダウンロードできます。

●保健室からのお願い 「受診のすすめ」をもらっているみなさんへ

これまで健康診断で受診が必要なお子さんへ「受診のすすめ（受診報告書）」をお配りしています。お手元に未提出の用紙はございませんか？

むし歯や視力の低下などは、放っておくと学習や運動の集中力にも影響することがあります。平日はなかなか時間が取れない方も、ぜひこの夏休みを利用して、早めに専門医（歯科や眼科など）を受診しましょう。

【提出についてのお願い】

受診がお済みになりましたら、お医者さんに用紙を記入してもらい、2 学期の始業式に学校へご提出ください。（※すでに通院中・受診済みの場合も、その旨を記入して学校へ提出してください。） 2 学期を万全の体調で迎えられよう、ご協力をよろしくお願いいたします。