

ほけんだより 7がっ

令和6年7月19日(金) No.4 青森県立弘前第一養護学校 保健室

7月の保健目標

夏を健康にすごそう

夏休み明けの保健行事

身体測定

小学部 8月26日(月)、27(火)

中学部 8月23日(金)

修学旅行前健康診断

中学部 8月29日(木)

～保健室からの配付物～

①ほけんだより

②夏休み中の健康調査

夏休み中の健康状態や通院についての記入をお願いします。夏休み明けの8月22日(木)に学級担任へ提出してください。

③教育奉謝金のチラシ(黄緑)

詳細は「教育奉謝金について」をご覧ください。

④すこやかカード

対象者のみに配付します。詳細は「すこやかカードについて」をご覧ください。

⑤修学旅行事前健康調査

中学部3年生のみに配付します。夏休み明けの8月22日(木)に学級担任へ提出してください。

教育奉謝金について

教育奉謝金とは、青森県教育厚生会の事業で、児童生徒に傷病見舞金や災害見舞金などを給付しているものです。

本日、青森県教育厚生会「教育奉謝金」のチラシ(黄緑)を配布します。給付内容に沿うことがあった時は、保健室までご連絡ください。

なお、本校では、児童生徒の拠出金はPTAより全額支出されていますので、個別の集金はしていません。

すこやかカードについて

6月から身体測定で「肥満」と判断された児童生徒を対象に、月1回、身長と体重を測定し「すこやかカード」に記録しています。測定をすると、「運動がんばったからだ」「おやつが多かったかな」など自分の生活を振り返って、翌月の測定へ意気込んでいる様子が見られます。

「すこやかカード」をお渡ししますので、夏休み中にご家庭でも体重測定に取り組んでいただければ幸いです。

夏休み明けの8月22日(木)に学級担任へ提出してください。

引き続き、ご協力をよろしくお願いいたします。



なつやす だいさくせん 夏休みパワーアップ大作戦！

なつやす はじ
夏休みが始まりますね！

なつやす けんこう す ほけんしつ
夏休みを健康に過ごして、パワーをたくさんためてもらいたいので、保健室からちょっとだけアドバイス。

なか なつやす まいにち
この中から、夏休みにがんばれそうなことをひとつえらんで、毎日とりくんでみましょう。

なつやす げんき どうこう ねが
夏休み明け、パワーアップして元気に登校してきてくれることを願っています♪

はやねはやお
□早寝早起き



あさ た
□朝ごはんを食べる



にち かい は
□1日3回歯をみがく



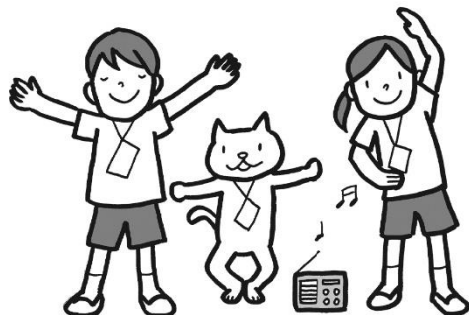
つめ
□冷たいものはほどほどに



すいぶん ほきゅう
□こまめに水分補給



てきど からだ うご
□適度に身体を動かそう



じかん き
□ゲームやスマホは時間を決めて

