

ほけんだより 7月

令和8年7月23日(木) No.4 青森県立弘前第一養護学校 小中校舎保健室

宿泊学習(小中学部)や修学旅行(小学部)の健康調査の記入や宿泊中のお薬の準備にご協力いただき、ありがとうございました。

また、中学部3年生の保護者のみなさまへ、夏休み明けに修学旅行へ向けて、「健康調査の記入」をお願いします。

健康診断結果、通院しましたら「夏休み中の健康調査」への記入にもご協力ください。

夏休み明けの保健行事

身体測定

小学部 8月28日(金)、31(月)

中学部 8月26日(水)

修学旅行前健康診断(中学部3年生)

中学部 8月27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25日(火)に学級担任へ提出してください。

③教育奉謝金のチラシ

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25日(火)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、「運動がんばった体重が減った!」「おやつが多かったから増えた?」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うれしいです。

夏休み明けの8月25日(火)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。

～夏休みは、治療のチャンスです～

健康診断の結果、受診や治療の通院をお勧めしましたが、病院を受診しましたら「受診報告書」の提出をお願いいたします。これから受診予定のご家庭は、ぜひ夏休みを利用して医療機関の受診をおすすめします。

学校検診は「からだの様子を確認する」ものです。医療機関で診てもらった結果、異常がないことを確認する大切な機会となりますので、学校検診の目的についてご理解いただけますようお願いいたします。



水分補給

のときの 注意!

気温が高く、汗をかきやすい夏は、体の中の水分が失われやすい時期です。

熱中症予防のためにも、こまめな水分補給が必要です。甘いジュース等の清涼飲料水には、糖分が多く含まれているので、たくさん飲むと肥満やむし歯等の病気になる危険が高まります。

また、飲み過ぎるとお腹がいっぱいになって、食事がきちんと食べられず、栄養が偏って、夏バテの原因になってしまいます。上手な水分補給をおすすめします。



早寝 早起き 朝ごはん

暑い夏は思った以上に体は疲れています。夏休みの生活も「早寝・早起き・朝ごはん」がおすすめです。

夜ぐっすり寝て、朝スッキリ起き、朝ごはんをしっかり食べることができたら、夏バテ予防になります。好きなものやおなじもののばかりではなく、いろいろな食べ物を食べて栄養バランスを整えることも大切です。

