



令和6年7月1日  
宗岡第二小学校 保健室  
(親子で読むほけんだより)

## <7月の保健目標> あつさに負けないからだづくり

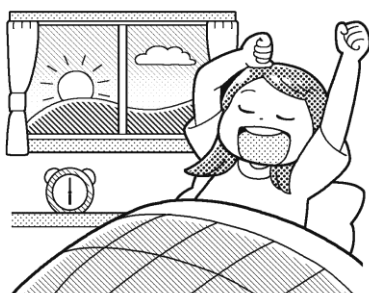
7月7日は七夕の日。皆さんは七夕に行事食があるのを知っていますか？正解は「そうめん」です。なぜかという、昔、中国で帝の子が7月7日に亡くなり、その後、病が流行しました。その際に、その子が好きだった「索餅」というお菓子をお供えて、病を鎮めようとしたのです。そして、その話が日本に伝わり、日本では索餅とそうめんの形が似ていることやそうめんが織姫の織った糸や天の川を連想させることから、七夕に食べるようになったといわれています。暑い夏にぴったりのそうめんですが、そうめんだけだと栄養が足りないので、付け合わせに栄養たっぷりの野菜をたくさん食べて暑い夏を乗り切りましょう。

## ★☆☆★ 「すいみん」は健康の基本です ★☆☆★

しっかりねむると、心も体もすっきりして1日を始めることができます。すいみん不足は、心身にさまざまな不調をもたらすので、早起き早ねを心がけましょう。

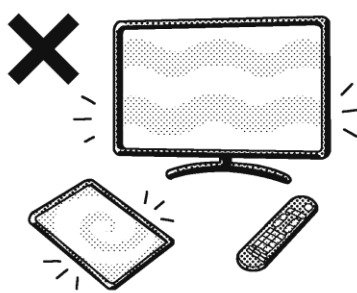
### ぐっすりねむるためのくふう

#### まずは早く起きる



まずは朝早く起きて、1日元気に活動すれば、夜は早くねむくなります。

#### 強い光をさける



ねる1時間前からは、テレビやタブレットを見るのをやめましょう。

#### 入みんぎ式をつくる



例) 次の日の準備をしてベッドへねる前に毎日同じ行動をすることで、ねむりにつきやすくなります。

# 保護者の方へ

★7月22日（月）に地域学校保健委員会が開催されます★

今年度は ZOOM でのオンライン開催となりました。講師として宗岡中学校学校歯科医 <sup>みやもと</sup> 宮本 <sup>ひする</sup> 日出 先生をお迎えします。宮本先生は多数のメディアに出演していらっしゃる口腔歯科のスペシャリストです。（ご出演番組：「あさいち」「ホンマでっか!?TV」など）

オンライン開催の都合上、参加できる人数に限りがあるため事前のアンケートで、すでに参加者を募っております。参加される皆様には ZOOM の URL 等が書かれた開催通知をさくら連絡網で配布する予定です。再度、さくら連絡網をご確認いただくようお願いいたします。

まだ、参加人数に余裕がございますので、参加をご希望される方はさくら連絡網、もしくは学校にご連絡ください。

会の内容につきましては、後日、報告書を作成し、保護者の皆様に共有させていただく予定です。


★定期健康診断で未検査のものがあるご家庭へ★



「健康診断未受診者へのお知らせ」を配付いたしました。学校保健安全法施行規則で「健康診断は6月30日までにを行うものとする。」と定められています。お知らせを受け取っているご家庭は、遅くとも2学期始業式までには、学校医の先生方の病院で検査を行っていただき、受診結果を記載した用紙を学校に提出していただくようお願いします。

**眼科・耳鼻科検診については未受診の場合や「結膜炎」「耳垢栓塞」などフールに入って悪化する診断が出ている児童は、治療が完了するまでフールに入ることができません**ので、できるだけ早く受診していただくようお願いいたします。

## 7月の行事予定

3日（水）	せきちゅうそくわんけんしん けんしんばしょ ほけんしつ 脊柱側弯検診 検診場所：保健室
9日（火）	せきちゅうそくわんけんしんよびび 脊柱側弯検診予備日 けんしんばしょ そうごうふくし 検診場所：総合福祉センター
19日（金）	がっき しゅうぎょうしき 1学期終業式
22日（月）	ちいきがっこうほけんいんかい 地域学校保健委員会 

**脊柱側弯症検診予備日は保護者様の付き添いで受診していただくこととなります。（学校での引率は致しません）**

その日は早退扱いにはなりません。後日配布されるお知らせをご覧ください。