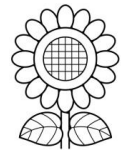


# ほけんだより

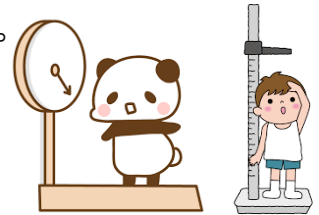
## 夏休み前臨時号



墨田区立小梅小学校  
校長 増淵 裕美  
養護教諭 池垣 歩佳

今年度も、4～6月にかけて実施しました定期健康診断が全て終了しました。健康診断の結果をお渡しします。今年から、健康カードに押印の必要がなくなりましたので、御家庭に返却のみとなります。お子様と一緒に見ていただき、保管をお願いいたします。

また、夏休み明けすぐに計測があります。予定は以下のとおりです。



### 9月の計測（身長・体重）予定

日	曜	項目	対象学年	備考
5	月	二測(身長・体重)	1年	○体育着を来ます。 ○髪が長い人は、左右に分けて束ねてください。 ○感染予防のため、靴下は履いたままで測ります。
6	火	二測(身長・体重)	2年	
7	水	二測(身長・体重)	3・4年	
8	木	二測(身長・体重)	5・6年	

## 夏を元気に過ごすポイント4っ!

**POINT ①早起き**



毎朝同じ時間に起きる習慣を。気温が上がる前に勉強や軽い運動をするのも◎。

**POINT ②朝ごはん**



寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。

**POINT ③水分補給**



熱中症は室内でも起こります。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給を。

**POINT ④お風呂**



シャワーだけで済ませず、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。

新型コロナウイルスの第七波が到来しています。夏季休業中も児童及び同居家族が「PCR検査を受けた場合」や「濃厚接触者に特定された場合」は、陰性だった場合も含めてCOCOO又は、電話にて学校へお知らせください。



小梅レンジャー

保健給食委員会が作成した動画は、小梅小学校のホームページで見ることができます。(小梅レンジャーもいるよ!)