



令和7年7月
袋井あやぐも学園
袋井北小 保健室

Agradecemos pela Cooperação no

Exame de Saúde 健康診断への御協力ありがとうございました

Todos os exames de saúde deste ano já foram concluídos. 今年度の健康診断の日程が全て終了しました。

As crianças que necessitaram de tratamento ou exames detalhados com base nos resultados de vários exames, enviamos o “Aviso de Resultados de Exames de ○○ (nome do

exame)”. **Caso não receber a notificação, o resultado destes exames será**

“nenhuma anormalidade”. 各種検診の結果、治療や詳しい検査が必要なお子さんには、「○○検診結果のお知らせ」を

配布しました。お知らせが届かない場合には、今回の検診の結果は「異常なし」になります。



Além disso, distribuiremos o “KENKO NO KIROKU (Registro de Saúde)

com uma lista de resultados do exame de saúde deste ano, portanto, favor verificar e devolver até o dia da Cerimônia de Encerramento das aulas. また、今年度の健康診断結果の一覧を貼付した「けんこうのきろく」を配布し

ますので御確認いただき、終業式の日までに返却をお願いします。

Se receber o “Aviso de Resultados”, consulte um médico o mais rápido possível! 「結果のお知らせ」をもらったら・・・早めの受診を!

熱中症対策 万全をお願いします!

保健室では、朝の登校後すぐに、「これは軽い熱中症かもしれない」という児童の対応をすることが増えてきました。御家庭でできる対策としては…、

* 登下校時は必ず帽子をかぶる

日傘や冷却グッズ(電動のものを除く)等も使用可です。

適切な使い方について御家庭でお話していただいた上で、必要に応じて持たせてください。

* 普段より水筒を多めに持参する

活動量に応じて中身はスポーツドリンクでも可です。糖分の摂りすぎや虫歯には注意を!

* 汗拭きタオルを持参する

汗が冷えて体の不調につながったり、湿疹ができてかゆみや痛みを訴えたりすることもある。

* 汗をかくので、朝食で水分と塩分を摂取する

睡眠時間の確保と一日三食バランス良い食事が大切です。特に朝食をしっかり!

などがあると思います。1学期も残すところあと少し。お子さんが元気に登校できますよう、御家庭でも対策をお願いします。

夏休みの過ごし方が大切です

2学期が始まってから「朝起きられない…」「体がだるい…」「学校へ行く気になれない…」とならないためにも、夏休み中の過ごし方について御家庭でもお話してみてください。生活リズムを乱さないために、まずは以下のことから気をつけてみましょう。

★ 寝る時間・起きる時間は遅くなりすぎないように

→ なるべく学校がある日と同じ時間を心がけましょう。

★ 朝食は必ず食べる

→ 朝のうちに臓器が働き始め、体内時計が整います。

★ 決まった時間にトイレへ行く

→ 座るだけでも効果的です。体に排便の時間を覚えさせることが大切！

★ 室内でも体を動かす

→ 夜しっかり眠れるように体を動かしましょう。ストレッチやお手伝いなども◎

いよいよ子どもたちが待ちに待った夏休みですが、今年も厳しい暑さとなりそうです。暑さ対策はもちろんですが、日々の生活習慣で元気な体づくりをしておきましょう。

お子さんの靴、足に合っていますか？

すぐに成長するからと大きめの靴を履いていたり、小さくなったままの靴を履き続けたりしていると、足をはじめ、体の成長や発達にも影響し、転倒などもしやすくなると言われています。

子どものうちは、自分から「靴がきつい、ゆるい」と伝えることは難しいです。足も毎日少しずつ大きくなっているため、長くても半年に1回を目安にお子さんの靴が足に合っているか、また、履き方などもこまめにチェックしてあげてください。

