

# ほけんだより

夏休み号

令和4年7月20日 志木第二小学校 ほけんしつ

いよいよ待ちに待った夏休みが始まります。時間がたくさんありますから、好きなことにじっくり取り組んだり、新しいことに挑戦したりしてみるのもいいかもしれません。

夏休み中も早寝早起きをして朝食をしっかり食べましょう。また、熱中症にならないように水分補給も忘れずにしましょう。

## 健康の記録を配布します！

5月号のほけんだよりでお知らせしたとおり、昨年度まで使用していた、白い厚めの「健康のきろく」は、今年度より志木市の校務支援システム導入により使用しないことになりました。

今年度からは、通知表と一緒に学期末に「健康の記録」を配布いたします。「健康の記録」には、4月～6月に行った定期健康診断の結果が載っています。また、この用紙には結果のお知らせを受け取った後のかかりつけ医での受診については、**受診済み**等印字がされませんのでご承知おきください。

健康の記録について、ご不明な点等ございましたら、志木二小保健室までご連絡ください。

## 保健室からのなつやすみの宿題

今年度も、夏休みに「はみがきカレンダー」と「はみがきしらべ」に取り組ましましょう。「はみがきしらべ」は、みがき残しが多い場所が分かるので、早めに取り組むと、毎日の歯みがきに生かれます。御協力をお願いいたします。



## 8・9月の保健行事予定

日にち	内容	該当学年
8月31日(水)	発育測定	たんぽぽ、1・2年生
9月1日(木)	発育測定	3・4年生
9月2日(金)	発育測定	5・6年生

夏休みが明けたら、2学期の発育測定(身長と体重)を行います。身長を正しく測定するために、ポニーテールなど頭の真上や真後ろにゴムがくる結い方は当日避けていただきますようお願いいたします。

## 感染者増加！我慢の夏休み！？

新型コロナウイルス感染症ですが、7月になってから全国的に感染者が増加しています。マスクの効果はわかっていながらも、これから気温がさらに上昇することを考えると、熱中症も心配です。大きな声で騒いだりするのはもう少し我慢が必要なのかもしれません。

### 知っておきたい お風呂の3つの効果

#### その1 温熱効果

38～40℃の少しぬるめのお湯につかると、副交感神経が働いてリラックスさせてくれます。



#### その2 浮力効果

水中の体は、約9分の1程度の重さになるので、体を支えている関節や筋肉の緊張がほぐれます。



#### その3 水圧効果

お風呂の中では、胸回りが3～6cm小さくなるほど、ぐっとお腹が押されて呼吸が浅くなります。これを補おうとして心臓が勢いよく血液を送るので、全身の血行がよくなったりむくみをとってくれます。



3つの効果で体を癒すお風呂って…

すごい！