


ほけんだより7月号

おうちの人といっしょに
読みましょう。

《7月の保健目標》 ・夏を健康に過ごそう

夏休みを健康で楽しく過ごしましょう

9月1日まで続く夏休みですが、健康で楽しく過ごすには毎日の生活習慣がとても大切です。熱中症予防・夏バテ予防・視力低下予防・体力づくり・感染症予防のためにも、生活習慣を意識して行動してみましょう。

 <p>早寝早起きを続ける</p>	 <p>三食食べる 栄養バランスの良い食事 をとる</p>	 <p>軽い運動をする</p>	 <p>こまめに水分補給 室内でも忘れずに</p>
 <p>お風呂では湯船につかる</p>	 <p>外では帽子をかぶる</p>	 <p>こまめに手洗いをする。 食事の前、外から帰った ら、トイレの後</p>	 <p>スマホ・タブレット・ゲー ムなどの時間を決める</p>

第1回ヘルシーチェックカード 結果のお知らせ

今回の項目：「体力向上・一日一回外遊び・給食をよくかんで食べる・手洗い・ハンカチティッシュ」

全校児童 662 人のうち ・取り組んでカードを提出した人数…638人、

◎目標達成（☆27個以上）の人数…502人（78.7%）

全校で健康を守るための生活習慣をよく意識して取り組めたと思います。特に「体力向上」は85%、「給食をよくかんで食べる」は90%の人が☆5つ全部できていました。今回の取り組みを毎日の生活習慣に生かしてください。第2回は「早寝早起き」も項目に加えて、9月に実施予定です。☆を一つでも増やしていきましょう。

保健室からお知らせ

○「成長曲線」を個人面談時に配ります。・・・身長、体重がバランスよく成長しているか確かめてください。見方など不明な点があれば、養護教諭までお問い合わせください。

○「令和6年度アレルギー講演会」の案内を裏面に載せました。申し込みは各自フォームにてお願いいたします。

このお便りのイラストは日本学校保健研修社発行「健」より。2次使用はお断りします。

令和6年7月17日

保護者様

市川市教育委員会
教育長 勝山 浩司
市川市学校保健会
会長 佐々木 森雄

令和6年度「アレルギー講演会」開催のお知らせ

時下、保護者の皆様方におかれましては、益々ご清祥のこととお喜び申し上げます。

さて、「アレルギー講演会」を下記のとおり開催いたします。

お忙しいとは存じますが、皆様方の参加をお待ちしております。つきましては、参加を希望される場合は、下記申込フォームによりお申し込みください。

記

- 日時 令和6年8月23日（金） 午後2時30分～4時10分
（*2時00分から入室可能）
- 開催方法 オンラインによる講演会（Teams）
- 講師 昭和大学医学部小児科学講座 教授 今井 孝成 先生
（日本学校保健会「学校のアレルギー疾患に対する取り組み推進検討委員会委員」）
- 内容 「アトピー性皮膚炎の治療と対応の最新」
- 申込フォーム 右記QRコードの申込フォームよりお申し込みください。

<https://logoform.jp/form/cGft/629921>



8月22日（木）13時までにお申し込みください。

※オンラインによる講演会へのURLについては、申し込まれた方に直接通知いたします。

※講演会の内容につきまして、録画・録音は禁止ですのでご注意ください。

※当日、参加できない事情が発生した場合でも欠席等の連絡は必要ありません。

日程について

8/23 （金）	14:00～	・入室可能。・14:20に「許可」を行います。 ◎講演開始10分前には必ず入室してください。
	14:30～	・講演開始 「アトピー性皮膚炎の治療と対応の最新」 昭和大学医学部小児科学講座 教授 今井 孝成 先生
	講演中	・開会の言葉 及び 講師紹介 ・講演 ・質疑応答 ・閉会の言葉
	～16:10	・連絡 退席操作をもって講演会終了

参加上の注意について

○Wi-Fi ルーターを使用する場合、本講演会で使用するデータ通信量はおよそ1GB前後と想定されますので、ご承知おきください。

○講演中は「ビデオはオン」、「音声はミュート」にしてください。最後の質疑応答の時間での発言の際は、こちらからの指名後、ミュートを解除して発言をお願いします。

○講演会終了後、アンケートの回答もご協力をお願いします。

右のQRコードもしくは、下記のURLより8月30日（金）までにご回答ください。

<https://logoform.jp/form/cGft/306688>



※本文書についての問い合わせは、保健体育課 保健班（047-704-8078）までお願いします。