

保健だより

えがお



令和5年7月28日
第二小学校保健室
No.7

なつやす げんき 夏休みも元気にすごそう!!

あした 明日からみなさんが楽しみにしている夏休みです。みなさんはどのように過ごしますか？
なつやす 夏休みの時間割は自分で決めなくてははいけません。「朝、ゆっくり起きてもだいじょうぶだから・・・」と、つい夜ふかししてしまうことがないように、きそくただ 規則正しい生活リズムですごしましょう。



ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意



すっきりしない天気が続きましたが、やす 休み中は気温が上がり熱中症が心配されます。
そと 外に出る時だけでなく、いえ なか す 家の中で過ごすときも、えいよう すいみん きゅうよう すいぶん 「栄養」「睡眠・休養」「水分」をしっかりと
と 取って、ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しましょう。

おうちのかたへ

◎「健康の記録」をお渡しします。

春の健康診断の結果等を記入して
います。1学期分は、通知表と一緒に
担任の先生から配付されます。

お子さんの成長をご確認ください。

「受診の勧め」もたくさん戻っています。お忙しい中、受診していただきありがとうございます。まだの人は、ぜひ休み中に受診くださるようお願いいたします。

学習・生活リズムがんばりカード をお返します。

6月に実施した学習・生活リズム強調習慣では、良い学習習慣や生活リズムを、ご家族全員で意識して生活して下さっていたことがカードからうかがえました。

声がけなどのご協力ありがとうございました。

夏休み中に歯ブラシや運動着、赤白帽子などの点検をお願いします。2学期も強調習慣を実施する予定ですので、ご協力をお願いいたします。

1学期のカードはご家庭にお返しします。

裏面もご覧ください

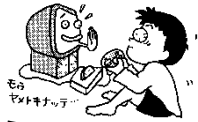
① べたあとをしっかり歯みがきを

学校の時よりも時間に余裕があるので、1日3回ゆっくり時間をかけてみがきましょう。



② んびり テレビやゲームは ほどほどに

休みだからといって、ずっと家でテレビを見たりゲームをしたりしないで、時間を決めましょう。



③ しょくじは3回しっかりと

暑くて食欲が出なくても3度の食事はしっかりととりましょう。1日お菓子の食べすぎにも注意しましょう。



④ いつも体を清潔に

暑くても、毎日お風呂に入ってしっかり汗を流しましょう。

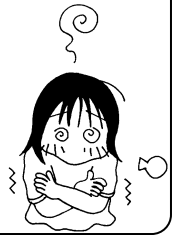


げんきに2学期を スタートしよう!

夏休み明けすぐに、運動会の練習が始まります。いつも以上に体を動かす時間が多くなります。朝ごはんがたりなかったり、寝不足だったりすると、熱中症などをおこしやすく、事故にもつながります。休み中から、よい習慣をつくっていきましょう。

⑤ なつかぜに注意

暑さで食欲も出ず、寝苦しいので長引きます。暑くても、寝るときはおなかに1枚かけましょう。



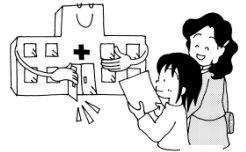
⑥ つめたいものはひかえめに

胃腸機能が低下してしまうので、冷たいアイスやジュースの食べすぎ、飲みすぎに注意しましょう。



⑦ やすみのうちに病気の治療を

普段はなかなか病院へ行けない人は、この機会に検査・治療を済ませましょう。



⑧ すいみんたっぷり、早寝早起き

睡眠時間を確保して、生活リズムを整えましょう。テレビやゲームなどで夜ふかししないように。



⑨ みずの事故に注意

危険な場所にはいかない。子どもだけで、川や海には行ってはいけません。



1学期、保健活動へのご協力ありがとうございました。夏休み中は暑さが心配されます。元気で2学期が迎えられるよう、健康面へのご配慮をよろしく願いいたします。おうちの皆様もご自愛ください。

