



夏休み

ほげんだより8が



平成 28 年 7 月 19 日
太田東小学校 保健室 No.5
☆おうちのひとと読みましょう☆

いよいよみなさんが楽しみにしていた夏休みがやってきますね！夏休みは、学校での生活にくらべると時間にゆとりができる人が多いことでしょう。だからといってダラダラと過ごしてしまうのではなく、規則正しい生活をして、元気に楽しく夏休みを過ごせるようにしましょう！

☆ メリハリのある夏休みを！ ☆



「時間」を意識して過ごしてみよう。

食事やお風呂、起床・就寝時間など、生活のベースになる時間、勉強、遊びなどの行動の時間、そして休憩の時間、それぞれを1日の中でバランスよく過ごすように考えてみましょう。

とくに、起床・就寝時間について、おうちのひとと話し合い、規則正しい生活を送ることができるようにしてください。

生活のリズムを崩してしまうと取り戻すのが大変です。計画をしっかりと立て、メリハリのある生活で、心身ともに充実した夏休みにしましょう。



夏のげんこう こんなとき、おもいあたることはありませんか？

<p>おながいたい</p> <p>つめたいものをとりすぎていませんか？</p>	<p>からだがかたい</p> <p>クーラーのある部屋にずっといませんか？</p>	<p>からだがかゆい</p> <p>汗をこまめにふいていますか？ 虫にさされていませんか？</p>	<p>からだがこもる</p> <p>日やけに気をつけてますか？</p>	<p>食よくがない</p> <p>おやつを食べすぎ、運動ぶそくではありませんか？</p>
---	---	---	-------------------------------------	--

暑い夏を元気に過ごせるように、一つ一つ気をつけましょうね！

水分補給は…

何回かに分け
こまめに

のどが
かわく前に

熱中症にも要注意！！

学校だけでなく、おうちでも熱中症に気をつけましょう！
熱中症は、寝不足やごはんをちゃんと食べていない時などにもなりやすくなります。しっかりと寝て、ごはんを食べて、熱中症を予防しましょう。こまめにお水を飲むことも忘れずに！！





なつやす びょうき ちりょう けんさ 夏休みには病気の治療・検査を！

けんこうしんだん けっか じゆしん はいふ じどう じゆしん
健康診断の結果、受診のすすめを配付された児童で、まだ受診されていない
じどう じ しみ はいふ
児童には、お知らせの紙を配付しました。

じゆしんりつ ひく め だ がくねん いそが おも じどう
受診率の低さが目立つ学年もあります。お忙しいところだと思いますが、児童の
けんこう まも はや じゆしん ねが
健康を守るためにも早めの受診をお願いします。また、受診済みなのに用紙をまだ
がっこう ていしゆつ ばあい はや ていしゆつ ねが
学校に提出していない場合は、早めに提出をお願いします。



ほけんしつ なつやす しゆくだい 保健室からも夏休みの宿題だします！



なつやす ちゆう ようい ちようせん にち かい
夏休み中のはみがきカレンダーを用意しましたので、挑戦してみましよう。1日3回
じよくじ みが じかん じかん
食事のあとに磨けるといいですね。時間のあるときは、できるだけいねいに時間をかけ
て磨いてみましよう。そして、はみがきをしっかり習慣化できるようにがんばりましょ
う！また、さいご ほごしゃ かた かんそう
う、最後に保護者の方の感想またはサインをいただけるとありがたいです。よろし
くお願いします。

※はみがきカレンダーは、9月1日（木）に担任にお渡しください。

お知らせ

★ 健康診断の記録をお配りします。

健康診断の記録を通知表に挟んでお渡しします。今年度の結果をご確認いただき、ご家庭で保管をお願いいたします。押印をしての提出はありませんので、よろしくお願ひします。

また、配付した健康診断結果の裏に、身長と体重の発育曲線をのせておきましたので、参考にさせていただければと思います。

★ 今夏も暑さが厳しいことが予想されます。屋外・室内でも熱中症には十分注意していただき、万が一熱中症で医療機関に受診した場合には、学校（TEL 22-3304）にご連絡ください。（土日等で連絡がつかない場合には、緊急の場合を除き、翌週でも構いません。）