

ほけんだより夏休み号

おうちのひとといっしょによんでください。

令和4年7月19日(火)
新宮町立新宮北小学校
保健室

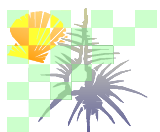


新型コロナウイルス感染症と付き合いながらの3度目の夏休み。出来る
ことがふえて色々な経験がふえそうですね。遊びや宿題、習い事の他に
も、お手伝いや夏休みにしかできないことにチャレンジしましょう。

みなさんの心と体がさらに成長すると思います。



2学期を元気に
スタートさせるために！



1学期 保健室のまとめ

(4月6日~7月15日)

<p>けがで保健室にきた人</p> <p>1117人</p>	<p>保健室にくる人が一番多かった時間</p> <p>昼休み</p>	<p>病気で保健室にきた人</p> <p>444人</p>	<p>病気で早退した人</p> <p>85人</p>
---------------------------------------	---	--------------------------------------	-----------------------------------

一番多かったけがは「すりきず」でした。登校中や休み時間の終わりに走って転んでしまう人が多かったです。

昼休みの終わりはいつも保健室は人でいっぱい。5分早く遊びをやめて、よゆうをもって掃除場所へ移動できるとよいですね。

寝不足や朝ご飯の量が足りない人や、暑くなっても水分補給が十分できていない人に、体調をくずしてしまう人が多かったです。

発熱や体調不良で早退する人が、6月から急にふえていました。熱中症や感染拡大の影響もあるようです。

① 続けよう！早寝・早起き

いつもと同じ時間に寝て起きると、1日の体のリズムが整います。



② もりもり朝ご飯

朝から水分と栄養をきちんととって、夏ばてを予防しましょう。



③ 体を動かして汗を出そう

汗は体温を調節するはたらきがあります。ずっと冷房の中ですごしていると汗を出せず、夏ばての原因に。熱中症に気を付けながら体を動かしましょう。

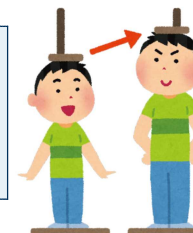


④ 持ち歩こう！「夏の3点セット」

出かける時は、ぼうし・水とう・ハンカチを忘れずに。マスクもね。



2学期には、みなさんの成長をみる発育測定も予定しています。4月から、身長や体重はどれくらい変化しているでしょう、楽しみですね。



1学期の健康診断が終わりました。結果のお知らせを配付していますが、夏休みは治療のチャンスです。2学期にそなえて、体を整えましょう。

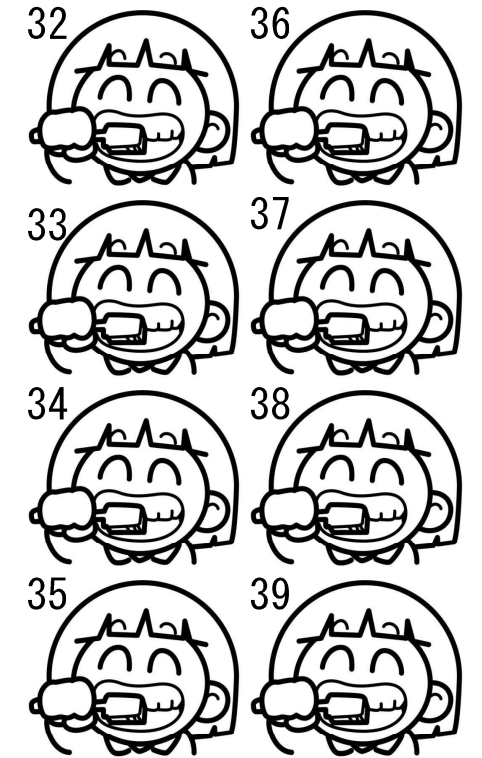
歯科検診の結果から...
みなさんは、朝歯みがきをして学校にきていますか？夏休みは「歯みがきカレンダー」で、朝と夜の歯みがきをがんばってみませんか？(ウラをみてね！)

~おうちの方へ~

お子さまと夏休みの計画を考えたり、がんばりを褒めたりしながら家庭での会話のきっかけにしていただければ幸いです。2学期は行事も多いので、夏休みの生活習慣を整えておくとういスタートができそうですね。休み中も、基本的な生活習慣へのご協力をお願いします。



は しゅうかん み は
歯みがきの習慣を身につけよう！～歯みがきカレンダーにチャレンジ～



1日1回^は歯みがき=くろ
 1日2回^は歯みがき=すきないろ

夏^{なつ}休^{やす}みの3日^{にち}間^{かん}色^{いろ}がぬれるカレンダーです。
 朝^{あさ}と夜^{よる}の2回^{かい}みがけた日には「すきないろ」でぬると、カラフルなカレンダーができます。
 ぜひ、歯^はみがきの習^{しゅう}慣^{かん}を身^みにつけて、すてきなカレンダーをつくってみましょう！（できたら保^ほ健^{けん}室^{しつ}にも見^みせにきてね。）

