

ほけんたより 7月

令和5年7月4日(火)
新宮町立新宮北小学校
保健室

※おうちの人といっしょに読みましょう。

あと少しで1学期が終わりますね。最近(さいきん)は疲れ(つか)や暑さ(あつ)で体調(たいちよう)を崩(くず)す人も増(ふ)えてきました。体力(たいりよく)をつけるためにしっかり寝(ね)て、バランス(ばらんす)の良い(よ)食事(しょくじ)をこころがけ(こころが)ましょう。また、1学期(がっき)にがんば(がんば)ったこと、やってみた(やっ)ことなどを振り返(ふりかえ)ってみてください。振り返(ふりかえ)ることさらに充(じゆうじつ)実(じつ)した2学期(がっき)を迎(むか)えられるはず(はず)です!

1学期 保健室のまとめ



1学期間(がっきかん)、みなさん本(ほん)当(とう)によくがんば(がんば)りました。全(ぜん)体的(たいてき)に欠(け)席(せき)者(しゃ)も保健室(ほけんしつ)に来(き)る人も少(すく)なかつたです。

ス(スポ)ー(ツ)大(たい)会(かい)も一(いっ)生(しょう)懸(けん)命(めい)が(が)ん(が)ば(ば)っ(っ)て(て)い(い)ま(ま)し(し)た(た)ね(ね)。と(と)て(と)も(も)素(す)晴(せい)ら(ら)しい(い)演(えん)技(ぎ)と(と)走(はし)り(り)で(で)した(した)。

夏(なつ)休(やす)み(み)に(に)し(し)っ(っ)かり(り)休(やす)んで(んで)、2(に)学(が)期(き)も(も)さ(さ)ら(ら)に(に)元(げん)気(き)な(な)み(み)な(な)さん(さん)に(に)会(あ)え(え)る(る)の(の)を(を)楽(たの)し(し)み(み)に(に)し(し)て(て)い(い)ま(ま)す(す)。残(のこ)り(り)の(の)1(が)学(が)期(き)も(も)頑(がん)張(ば)っ(っ)て(て)い(い)き(き)ま(ま)し(し)よ(よ)う(う)。

擦(す)り(り)傷(きず)で(で)は(は)登(とう)校(こう)中(ちゆう)に(に)走(はし)っ(っ)て(て)転(ころ)ぶ(ぶ)け(け)が(が)数(すう)件(けん)あ(あ)り(り)ま(ま)し(し)た(た)。走(はし)る(る)と(と)危(あぶ)ない(い)の(の)で(で)、登(とう)下(げ)校(こう)の(の)時(とき)は(は)歩(ある)い(い)て(て)く(く)だ(だ)さ(さ)い(い)ね(ね)。

学(が)校(こう)内(ない)で(で)は(は)、ド(ド)ア(あ)や(や)机(つくえ)で(で)指(ゆび)を(を)挟(はさ)む(む)、階(かい)段(だ)で(で)つま(つま)ず(ず)い(い)て(て)転(ころ)ぶ(ぶ)け(け)が(が)あ(あ)り(り)ま(ま)し(し)た(た)。同(おな)じ(じ)け(け)が(が)を(を)し(し)な(な)い(い)よ(よ)う(う)落(お)ち(ち)着(ちやく)い(い)て(て)行(こう)動(どう)し(し)ま(ま)し(し)よ(よ)う(う)。擦(す)り(り)む(む)い(い)たら(ら)水(みず)で(で)洗(あら)う(う)、打(う)つ(つ)たら(ら)冷(ひ)や(や)す(す)、と(と)覚(おぼ)え(え)て(て)お(お)く(く)と(と)い(い)い(い)です(す)よ(よ)。

頭(ず)痛(づう)と(と)腹(ふく)痛(づう)で(で)保(ほ)健(けん)室(しつ)に(に)来(き)る(る)人(ひと)が(が)多(おほ)か(か)つ(つ)た(た)で(で)す(す)。ス(スポ)ー(ツ)大(たい)会(かい)の(の)練(れん)習(じゆう)が(が)終(お)わ(わ)つ(つ)た(た)こ(こ)ろ(ろ)か(か)ら(ら)、体(たい)調(じょう)を(を)崩(くず)す(す)人(ひと)が(が)多(おほ)か(か)つ(つ)た(た)で(で)す(す)。暑(あつ)さ(さ)や(や)疲(つか)れ(れ)が(が)原(げん)因(いん)か(か)も(も)し(し)れ(れ)ま(ま)せ(せ)ん(ん)。ま(ま)た(た)、習(な)い(い)事(こと)を(を)が(が)ん(が)ば(ば)り(り)す(す)ぎ(ぎ)て(て)学(が)校(こう)で(で)き(き)つ(つ)く(く)人(ひと)も(も)い(い)る(る)よ(よ)う(う)です(す)。

疲(つか)れ(れ)を(を)と(と)る(る)に(に)は(は)寝(ね)る(る)の(の)が(が)1(いち)番(ばん)です(す)。9(じゅう)時(じ)間(かん)は(は)眠(ね)る(る)よ(よ)う(う)に(に)時(じ)間(かん)を(を)見(み)て(て)布(ふ)団(だん)に(に)入(い)り(り)ま(ま)し(し)よ(よ)う(う)。



これから本(ほん)格(かく)的(てき)に(に)暑(あつ)く(く)な(な)り(り)ま(ま)す(す)。マ(マ)スク(スク)を(を)し(し)た(た)ま(ま)ま(ま)外(そと)で(で)遊(あそ)んで(んで)い(い)る(る)姿(すがた)を(を)見(み)か(か)ける(ける)こ(こ)と(と)が(が)あ(あ)り(り)ま(ま)す(す)。感(かん)染(せん)予(よ)防(ぼう)も(も)大(たい)切(せつ)で(で)す(す)が(が)、こ(こ)の(の)時(じ)期(き)は(は)熱(ねつ)中(ちゆう)症(じゆう)に(に)な(な)ら(ら)な(な)い(い)よ(よ)う(う)に(に)マ(マ)スク(スク)を(を)外(はず)し(し)て(て)遊(あそ)び(び)ま(ま)し(し)よ(よ)う(う)。



十分な睡眠をとる



栄養バランスの良い食事をとる



水分補給をする



帽子をかぶってマスクをはずす

虫にさされたらどうする!?

◎流水で洗う



◎かきむしらない



特に多いのが『蚊』による虫さされです。痛くなるほどかきむしって保健室に来る人もいました。かゆいときは冷やすと落ち着きますよ。

おうちの方へ

健康診断が全て終わりました。健康診断後に「検査結果のお知らせ」を歯科検診のみ全員へ、その他は学校医の所見があるお子さんに配付しております。病院受診が必要なお子さんもいらっしゃるの、ご確認をお願いいたします。

～歯についての話～

歯科検診で学校医の先生より、「朝にはみがきをしていない子が多い」と教えていただきました。歯のお子さんは少ないですが、歯垢の付着や歯肉に軽度の炎症があるお子さんがいます。毎日磨いていても、歯が生え変わる時期で上手に磨けていないことがあります。低学年であれば仕上げ磨きをしてあげる、中学年以上であればデンタルフロスを使って歯を磨くなど、ご家族で歯の健康を維持できるよう取り組んでみてはいかがでしょうか。