

いよいよみなさんが楽しみにしていた夏休みが始まります！今年の夏は、どんな計画を立てていますか？生活目標を決めて、規則正しい生活で有意義な夏休みを過ごしてください。日ごろできないことにチャレンジしてみるのもいいですね。8月27日に元気いっぱいの笑顔で登校しましょう！



◆保健室からの宿題◆

①なつやすみ*はみがきカレンダー

【8/27に持ってきましょう】



②歯科・眼科・整形外科等の治療

【治療報告書を持ってきましょう】



なつやすみ あ ほけんぎょうじよてい 夏休み明けの保健行事予定

2学期が始まってすぐ、**発育測定**があります。

8/29(木) 4~6年

8/30(金) 1~3年

***体育着**(半そで・ハーフパンツ)をわすれずに着てきてください。

***女子**は、**かみ型**にも注意してください。
(**頭**のてっぺんや後ろでしぼらない)

(お知らせ)行事予定表では、1~3年生の**発育測定**は28日(水)でしたが、**30日(金)**に変更となります。
ご承知おきください。

保護者の皆様へ

この度、以後崎先生の復帰に伴い、今学期限りで本校を去ることになりました。今まで保護者(ご家族)の皆様には、お子さんの健康面でのサポートをたくさんしていただき、感謝申し上げます。お子さんたちからたくさんのエネルギーをもらい、とてもとても楽しい3年4ヶ月でした。子育ては、時に大変なこともあります、その何倍も楽しかったこと・

これから楽しむことがきっとあるのではないかと信じています。これからも、お子さんたちが健やかに成長されますことを陰ながら応援しております。

本当にお世話になりました。

保健室 和田 明美



♪ラジオ体操のススメ♪



すずしい時間に毎日体を動かそう！朝から運動して、幸せホルモン・・・セロトニンを増やそう！(色もぬってみてね)

もうすぐ夏休み!

けんこうな生活のために

休み中も早ね・早起きをつづける



冷たいものとりすぎに注意



クーラーのきいた部屋にこもらない



おてつだいや運動でからだを動かす



3度の食事をしっかり、おやつはひかえめ



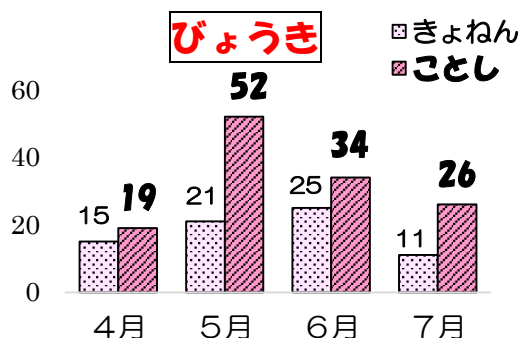
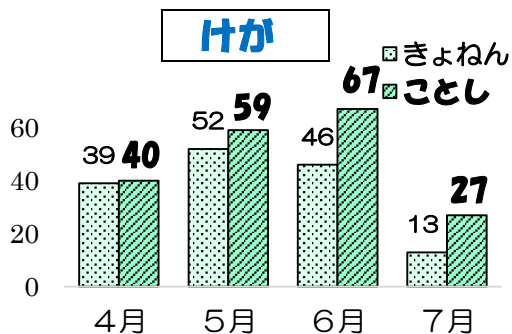
汗をかいたらこまめにふく・着がえる



長い夏休みは生活を見つめなおすチャンスですよ!



1学期の保健室のようす



虫刺され

こんなときは病院

- ・何度もハチにさされた
- ・ひどいかゆみや腫れ、痛み、赤みがある
- ・針や毛が取れない
- ・気分がわるくなった

虫刺されの手当て

- ・針や毛が残っていたら毛抜きやテープなどで取る
- ・石けんで洗って流水で流す
- ・ハチやアブなどに刺されたら指でつまんで毒を出す
- ・腫れていたなら冷やして薬を塗る

