

げんきいっぱい

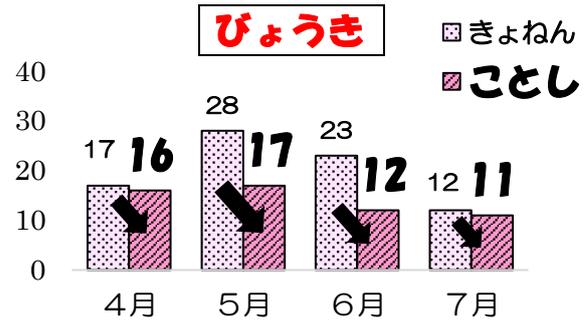
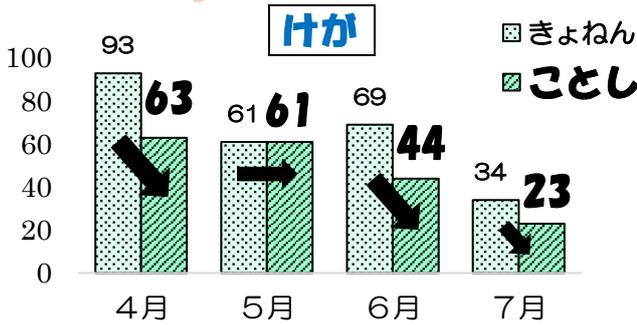
なつやすみ
特別号

平成30年7月19日
ほけんしつ No. 6
おうちのひととよんでね

いよいよみなさんが楽しみにしていた夏休みがはじまります！長い休みをつかって、白ごろできないことをするのもいいですね。目標をきめて、いい夏休みにしてくださいね。8月27日に元気いっぱいの笑顔に会える日を待っています！



◇1学期の保健室のようす◇



集計してみると・・・けがもびょうきも、4月と5月に多かったことがわかりました。きよねんの1学期のようすとくらべると、ことしはけがもびょうきもへっていました。

もうすぐ夏休み～出かけるときの注意点～

「誰と」「どこへ行くか」を家に伝える

だれとどこへ行くかを家に伝える

いへひとつた

家の人に伝える

こえん

Kくんと公園で遊んで来るね！

いってらっしゃい

で出かける前に必ず家の人に伝えましょう。1人で出かけるときも同じです。

決められた時間に帰る

きじかんかえ

決められた時間に帰る

そろそろ帰ろっか

そうだね

あそび遊んでいると時間を忘れてしまいがちですが、家の人と決めた時間には必ず帰りましょう。

知らない人についていかない

しらないひとついていかない

知らない人についていかない

おも思わずついていきたくなくなるような声のかけ方をしますが、絶対についてはいけません。

◇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 ぎょうじよてい 夏休み明けの行事予定

2学期がはじまってすぐ、発育測定があります。

8/28 (火) 全校児童

*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らない)

夏休みにこそ！規則正しい生活を送ろう

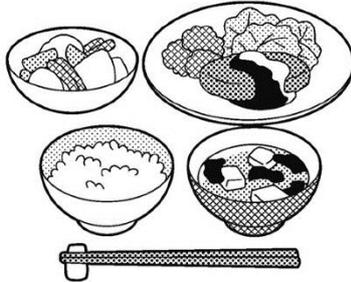
夏休みだからといって、夜ふかし朝寝坊や暴飲暴食を続けていると、生活リズムが乱れ、体調を崩してしまいます。夏休みにこそ、規則正しい生活を送り、元気に夏を楽しみましょう！

十分な睡眠をとる



まずは、朝早く起きて、体内時計をリセットすると、夜、自然と眠気が起こるようになります。

3食、しっかりと食べる



成長期には、好き嫌いをせず、栄養バランスの良い食事をきちんと3食とることが大切です。

体を動かす

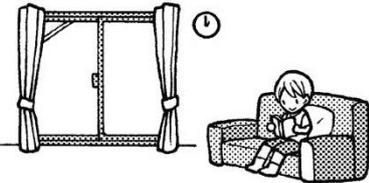


体を動かして運動をすると、骨や筋肉が強くなり、夜もぐっすり眠れるようになります。

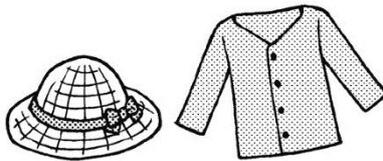
日焼けのし過ぎに注意しましょう

日焼けのし過ぎは、皮膚がんの原因になるといわれています。紫外線が強い時間帯は外出を控えましょう。外出するときは、紫外線から肌を守る服装で出かけたり、日焼け止めクリームを塗ったりするとよいでしょう。ひどい日焼けをしてしまったときは、冷たい水などで冷やします。水ぶくれができてしまったら、つぶさずに皮膚科でみてもらいましょう。

紫外線が強い時間帯（10～14時）は外出しないようにする



外出時の服装は、つばの広い帽子、薄手の長袖が望ましい



日焼け止めクリームを塗る



肌合わないものもあるので、家の人と一緒に選びましょう

虫に刺されたら

虫に刺されたところをかいてしまうと、傷ができます。そこに細菌が入ると、「とびひ」や「ほうか織炎」になることがあります。「とびひ」は水ぶくれができて強いかゆみや痛みの症状が現れます。感染力が強いため、ほかの子にうつすこともあります。「ほうか織炎」は、皮膚の深い部分が炎症を起こし、体全体が熱くなったり、痛みを伴ったりします（このような場合には必ず病院へ行きましょう）。

「とびひ」や「ほうか織炎」を防ぐためには、虫に刺されたあとは水で洗い流して、皮膚を清潔に保つことが大切です。

