

ほけんだより7月

2017. 7. 19
美川小学校 保健室
おうちの人と
いっしょによみましょう

待ちにまった夏休みがいよいよ始まりますね。夏休みの予定もちらほら聞こえてきました。長いお休みでも、生活リズムを崩さないのが、元気に過ごすポイントです。

夏かぜや熱中症に気をつけて、楽しい夏の思い出をたくさんつくってくださいね。9月にお土産話を聞くのを楽しみにしています。



7/12 全校調理実習『教えて食推さん』

5名の食推さんをお招きしての調理実習。
テーマは「バランスのよい食事」。
減塩も意識されたメニューは、素材の味が生きていました。

【児童の感想】

- ・バランスのよいしょくじがとてもおいしかったです。
- ・料理が大好きになりました。
- ・乱切りを食推さんが実際にやってくださり、低学年の人にも教えることができました。



7/18 保健給食委員会さん『はみがきしどろ』

7月18日に保健給食委員会さんが、歯みがき指導をしてくださいました。委員会の人も「たてみがき・よこみがき・ななめみがき」をマスターして、準備ばたんです。



マンツーマンで教えてくれました。



よく見ると、奥歯の側面(横)によごれが残っていました。



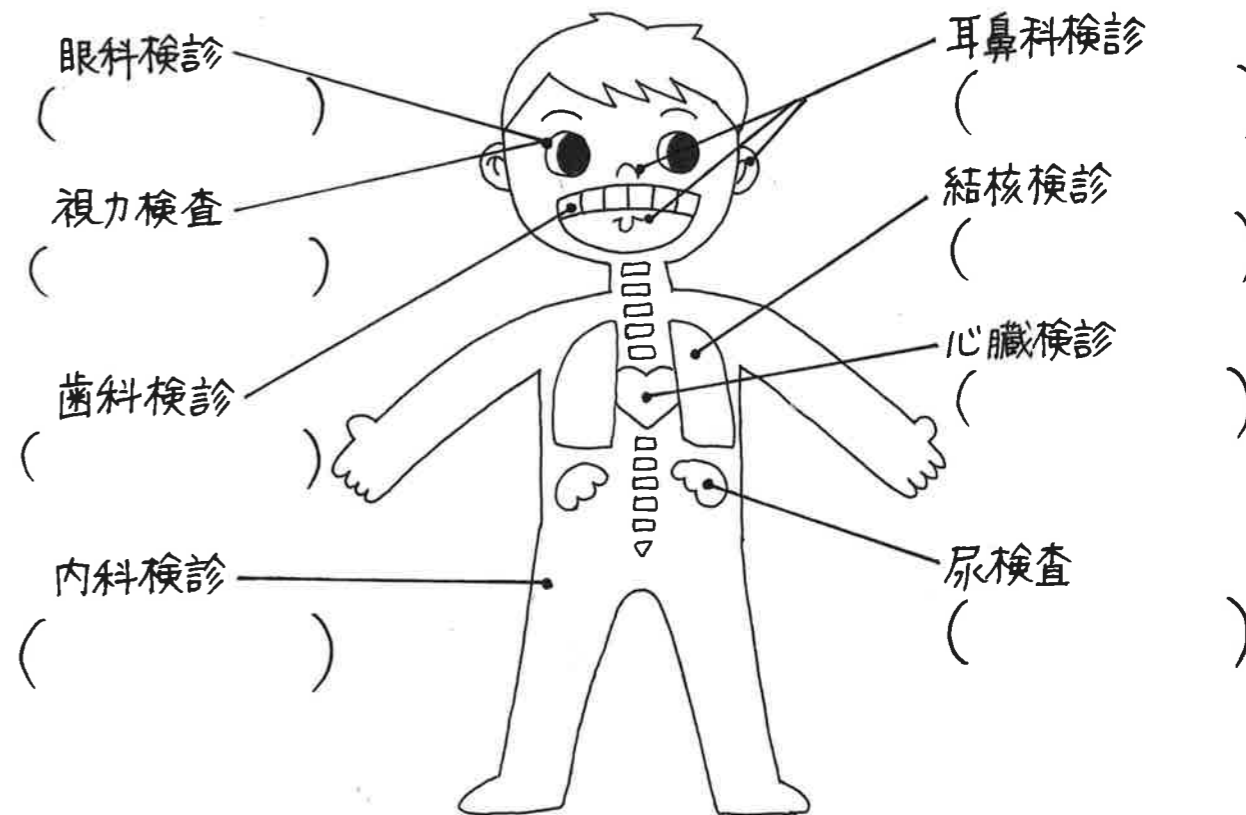
奥歯のみぞ・歯と歯の間
歯と歯ぐきの間がポイント!

やさしくていねいに分かりやすく教えてくれました。

今回教わったみがき方をこれからも続けていってくださいね。ありがとうございました。

1学期のあなたの体の様子

1学期の体の様子です。体と心はつながっています。体のメンテナンスをして、新学期も元気なみなさんに会えますように。



健康診断後、受診・治療届の提出をありがとうございました。1学期は11枚の受診・治療届を配布して、6枚の提出がありました。視力の受診・治療届の提出率が低いです。視力は早めに対応できれば、点眼で視力低下を防ぐ方法もあります。ぜひ、長期休暇中に受診されることをおすすめします。

おうちの方へ

明日、保健連絡袋に入れて配布します(◆の2点です)。
今年の夏も暑くなりそうです。保護者の皆様もどうかご自愛ください。

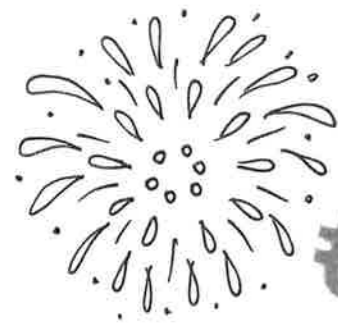
◆けんこうきろく…健康診断と新体力テストの結果が記入してあります。お子様の成長を感じていただけたらと思います。表紙に押印をされ、2学期はじめに提出をお願いします。

◆受診・治療のおすすめプリント…該当がある人に配布します。

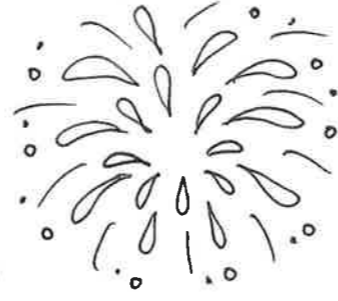
◇健康づくりカード…登校日に配布します。実施期間は8月21日(月)～27日(日)の1週間です。生活リズムの乱れがちな夏休み、本人の振り返りと、ご家庭での指導にご活用ください。

◇新学期にむけて…歯ブラシやうわぐつなどのチェックをお願いいたします。新調する際は、名前の記入もお願いいたします。



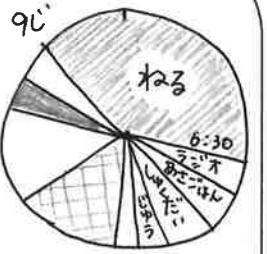


元気にたのしく！
もうすぐなつやすみ



なつ 夏休みのすごしかた

がっこう 学校がお休みだと、せいかつ 生活リズムがくずれやすいですね。
一日をどのようにすごすか、じぶん 自分で時間割をかんが 考えて書いてみましょう。



こんなふうに
区切ってみよう。

も うすませた?
ちりょうは
お早めに

う みでも山でも
日やけに
ちゃうい!

す まほ・ケータイ
おうちの人と
いっしょにつかおう

く っとも-にんぐ!
休み中ども
『早ね 早おき』

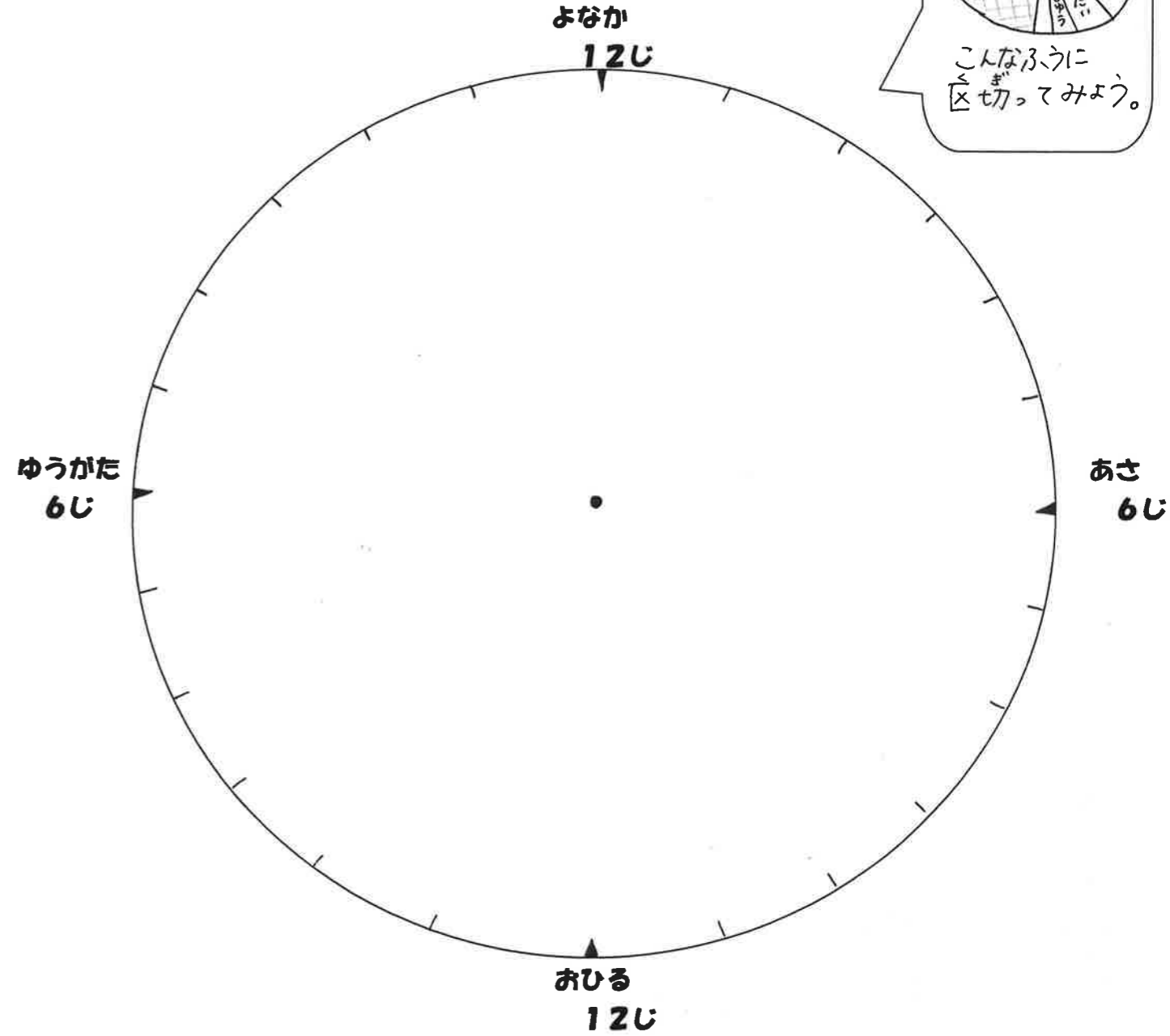
な なんとでも
あさらいを...
ねっちゅうしょう
熱中症予防

つ めたい
たべもの
のみものは
ひかえめに!

や さいをとって
いますか?
なつやすみ
おすすめ!

す ずしいじかん
うまくつかって
しゅくだい
宿題・運動

み ずべはキケン
子どもだけで
いかないで!



- 【も】** けんこうしんだん 健康診断で体の病気・びょうき 異常が見つかった人は、なつ 夏休みがじゅしん 受診のチャンスです。
- 【う】** なつ 夏のあつ 暑い日ざしは、ぼうし 帽子や日やけとめ 止めでしっかりガード。
- 【す】** べんり 便利な一方、いっぽう 思わぬおも トラブルも。上手につきあひ 付き合みましょう。
- 【く】** 「おそねおそ起き」はたいちょう 体調をくずしやすいです。8じ 時までにおきれるといいですね。
- 【な】** ねっちゅうしょう 熱中症はよる 夜でも、へや 部屋の中でおこります。よぼう 予防をこころがけましょう。
- 【つ】** たべたいものだけ、のみたいものだけとっていると、おなかのちょうし 調子をくずします。
- 【や】** なつやすみ 夏野菜は、すいぶん 水分も多く、はだをつよ 強くしてくれるものもおお 多いです。
- 【す】** あさ 朝やゆうがた 夕方方はすこ 少しくすごしやすいので、そのじかんたい 時間帯をうまくつかって しゅくだい 宿題やうんどう 運動をしよう。
- 【み】** うみ 海もかわ 川も、きゅう 急に深くなったりなが 流れが速くなったり…。必ずおうちの人といっしょに。

- ポイント**
- ① 2・3年生は9～10じかん 時間、4～5年生は8～9じかん 時間ねられるといいですね。
(早ね早起きで、ラジオ体操パーフェクトを目指そう!)
 - ② すずしいうちに、しゅくだい 宿題をおわらせちゃうのもいいですね。
 - ③ お手伝いの時間や歯みがきの時間も書いておくと、わすれずにすみそうですね。