ほけんだより





No.6 (夏休み)

令和6年7月24日(水) 伊米ヶ崎小学校 保健室 ※お子さんと一緒にお読みください。

管与に管ったし

が明日から始まります

暑い日が続いています。暑さで食欲がなくなり、きちんと食事をとれていない人はいませんか?食事のバランスが崩れると体力が低下し、熱中症のリスクが高くなってしまいます。暑い時こそバランスのとれた食事が大切です。暑さに負けない体を作って、明日から始まる夏休みを健康的に過ごしましょう。

夏休みも歯みがきをがんばりましょう!

7/17(水)の児童朝会に保健委員会がむし歯予防の発表をしました。劇では、正しい歯みがきのポイントを説明し、毎日、丁寧に歯みがきすることの大切さを伝えました。



【正しい歯みがきのポイント】

- ①強くみがかないで優しくみがく。
- ② 朝、昼、夜しっかり歯みがきする。
- ③ 歯ブラシの持ち方を鉛筆持ちにする。
- ④ 毛が広がっている歯ブラシを使わない。
- ⑤ 3分以上しっかり手を動かす。





【保護者の方へ

■ 〜健康診断結果を受けて〜

保護者の皆様のご協力により、今年度の定期健康診断は滞りなく終了しました。ありがとうございました。

健康診断の結果から、医療機関による治療・検査が必要とされたお子さんには、その旨「お知らせ」をお渡ししています。学校での健康診断は「問題」や「疑い」を見つけることを重視しているため、最終的には病気や異常がない場合もありますが、早期発見・早期治療はもちろん、夏休みの生活を充実させるためにも、「お知らせ」を受け取った場合は、できるだけ早い時期に受診し、必要に応じて治療を進めていただければと思います。

明日から夏休みに入ります。長い休み中は、学校中心の生活から家庭 中心の生活に変わることなどにより、健康面について普段とは異なる状 況がみられることもあります。健康診断結果に限らず、お子さんの心身 の健康などについて気になることがありましたら、学校・保健室まで、 ご相談ください。

夏を健康で安全に過ごそう!



夏休みクイズ



口には、夏休みに気を付けてほしい言葉が入ります。ヒントを読んであてはまる文字を入れ、言葉を完成させましょう。①~⑫の口にはいる言葉を並べると、健康にすごすための合言葉ができます。チャレンジしてみましょう!

- ★夏の夜空に咲きます。
- ★手持ちの物で遊ぶ時は必ず大人と一緒にやりまし



□ 団 び

- ★夏に多くなる事故。おぼれ て命に係わることも…。
- ★大人と一緒に楽しみましょう!



⑤ **ず**の事故

- ★一日の元気の源!
- ★午前 9 時頃までにすませると、生活リズムが整いやすいです。



- ★暑い夏に食べると、涼しく ておいしいです。
- ★食べ過ぎるとお腹が痛く

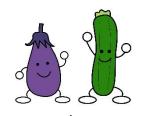


②□た□たべもの

- ★熱が出ること。
- ★夏でも風邪を引きます。 手洗いうがいをしっかり しましょう!



- ★ビタミンが豊富で体の調 子を整えてくれます。
- ★バランスの良い食事を心がけましょう!



- ★日光に当たって、皮ふが 赤くなったり黒くなった りします。
- **★**しすぎるとやけどと同じ



★食べすぎは肥満やむし歯の 原因に。食べる量、食べる 時間に気を付けましょう!



お回つ

- ★エアコンの使い過ぎは体 調不良の原因になります。
- ★27~28℃<らいが適 温です。



سل 🗆 🗇

- ★熱中症予防でとても大 事です。
- ★のどがかわく前に、こま めにとるのがポイン



★学校が休みだとついつい 夜ふかしをしがち。テレ ビ、ゲーム、タブレット は時間を決めて使用し、 睡眠をたっぷりとりまし



- ★食事の後や寝る前に、丁 寧に行いましょう。
- ★お家の人に仕上げをして もらうのもおススメで



は口が⑩

□ □ □ □ も □ □ □ □ □ □ □ で元気に過ごそう!

