

ほけんだより 7月

令和6年7月19日No.6
上尾市立瓦葺小学校
*おうちの人と読みましょう。



いよいよ夏休みが始まります。2学期、大きく成長したみなさんに会うのを楽しみにしています。

あれ? どうして元気が出ないのかな?

その1

いつまで寝ているの? 早く起きなさい!

まだ眠い

起きてすぐなのに、体がだるいなあ

その2

いっよー

外に出たばかりなのに、なんだかフラフラする...

その3

ずっと遊んでいたら、クラクラしてきた

どうして元気が出ないのかな?

前日の夜—

せっかくの夏休み。まだまだ寝ないぞー

夜ふかししていたからだ!

どうして元気が出ないのかな?

その日の朝—

食べなくてもいいや

食欲がない...

朝ごはんを食べていなかったからだ!

どうして元気が出ないのかな?

遊んでいるとき—

時間がもったいない!

もっと遊ばせー

休憩していなかったからだ!

夏 休みも、早寝早起き
が大切。まずは、学
校に行く日と同じ時間に起
きてみよう。

朝 ごはんは1日のパワ
ーのもと。ヨーグル
トや果物など、食べやすい
ものから始めてみよう。

ク ラクラするのは、熱
中症になっているサ
インかも。こまめな休憩と
水分補給を忘れずに。



保護者の方へ

- 健康手帳を御覧いただきありがとうございました。お子様の成長はいかがでしたでしょうか。成長には個人差があります。その子なりにバランスよく成長していればよいと思いますが、何か心配なことがありましたら、担任あるいは保健室まで御相談ください。
- 子供たちにとって、楽しみが多い夏休みが始まります。この夏も猛暑が予想され、新型コロナウイルス感染者も少しずつ増えているようです。熱中症や感染症対策と気が抜けませんが、夏休みを楽しく元気に過ごしてほしいと思います。

水の事故にご注意ください

毎年、水の事故が発生しています。夏休み中、プールや海などに行く際には十分御注意ください。

忘れないで 溺れるときは静かです！

「溺れる」と聞いて、
どんな姿を
想像しますか？



実際の姿は…



ほとんどの子どもは、自分の身に何が起きたかわからず、声も出さないそうです。

さらに気をつけたいのは、水深。わずか10cmの深さでも、鼻と口を覆う量の水があれば溺れてしまいます。

海やレジャー施設だけでなく、家庭用のプールやお風呂でも、危険はすぐそこにあります。

絶対に目を離さないでください！

刺されるとかゆ〜い、蚊！この夏、蚊に刺されないよう工夫してみてください。

蚊が好きな色は何色!?

かゆ〜い！
蚊に刺された！
チュ〜チュ〜と血を吸い、
肌をかゆくさせて、みんな
を困らせる“蚊”。

そんな蚊は、ある色の服を着ている子が大好き。何色かわかりますか？

しろ いろ
白色

き いろ
黄色

くろ いろ
黒色



…正解は「黒色」。蚊がわかるのは「黒」と「白」の2色だけで、特に黒色が好きなんだとか。シマウマの黒い模様には蚊がたくさん集まったという実験結果もあるそうです。

服でできる蚊対策!

しろいろ あか いろ ぶく き
白色など明るい色の服を着よう

なが なが
はだ で ぶぶん へ
長そでや長ズボンで、
肌が出る部分を減らそう

保健室あれこれ…



保健委員会のメンバーは5、6年生の14人です。瓦葺小のみんなが健康に学校生活を送れるように日々、活動に取り組んでいます。石けんやトイレトペーパーの点検・補充、給食時の健康に関する放送、歯みがきカレンダーの作成・点検など大活躍です。

とても頼りになる保健委員のおかげで、1学期も無事に過ごすことができました。2学期も保健委員と一緒に「元気な瓦葺小」を目指していきたいです。