

えががお

上尾市平方北小学校 保健室
ほけんだより
令和6年7月18日 No. 5

いよいよ夏休み！好きなことや勉強など自分の時間がふえる貴重な機会ですね。気をつけたいことは毎日の過ごし方です。夏休みを充実させるかどうかは自分次第です。生活リズムを整え、有意義な夏休みにしましょう。2学期も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

夏休みの目標



長い休みは、元気になるチャンスです！

治療・受診をすませよう！

健康診断で治療勧告書（黄色の用紙）を受け取った児童はこの長期休みに受診をして治療をしましょう。



食生活をチェックしよう！

夏バテ防止に3食とも栄養のバランスよく食べましょう。おやつを食べすぎ、ジュースの飲みすぎに注意です。

睡眠時間を意識しよう！

休みの日だと、ついつい夜ふかしをしがち。新学期早々の早起きは体が悲鳴をあげます。休み中も少しずつでも、早寝を続けて、毎日の早起きにつなげたいですね。



～保健室での嬉しいできごと～

保冷剤と清掃用の布を多くの児童が持ってきてくれました。ありがとうございます。大切に使用させていただきます。清掃用の布はまだ回収中ですので、使わなくなった布がありましたら、学校に寄付していただくと幸いです。よろしくお願いたします。



※写真は一部です。

7月の保健目標

「あつさにまけない体をつくろう」



☆ドアや窓を開けて風通しをよくする



☆のどがかわく前に水分や塩分をとる



☆暑さになれる運動をしたりお風呂の湯船につかってあたたまったりしてこまめに汗をかく（暑熱順化）



☆通気性のよい服を着る

熱中症の応急処置は、



- ◇ Fluid (水分)：水分・塩分補給
- ◇ Icing (冷却)：手足、ほほを冷やす。衣服をゆるめる。
- ◇ Rest (休息)：涼しい場所で休む。
- ◇ Emergency (緊急事態の認識)：意識・体温確認。119番通報。

～保健室からの宿題～

- 歯みがきカレンダー（イラストは保健委員さんが描いてくれました！）
プリントの右側（カレンダーの部分）を始業式の日に担任の先生に提出してください。
- いい歯の日パネル展 ポスター作成
夏休みの自由課題です。たくさんの提出をお待ちしております！
- 体調に気をつけて、充実した夏休みを過ごすこと！

保護者の方へ

本校の教育活動にご理解、ご協力いただきありがとうございます。保健室から2点お知らせいたします。

○夏休みの宿題について

上記を保健室からの宿題といたします。規則正しい生活、歯みがきにつきましてはご家庭でも話題にしていただけるとありがたいです。

○健康診断について

健康診断結果から、医療機関での治療・検査等が必要なお子様には治療勧告書をお渡ししています。学校での健康診断は問題や疑いのある者をふるい分ける「スクリーニング」のため、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・早期治療にあたることのできる機会でもありますので、受診していただきたいと思います。歯科健診につきましては、対象児童に再度、治療勧告書を発行いたしました。お子様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。2学期もどうぞよろしくお願いいたします。