

ほけんだよい 7月

茨城県立中央小学校

7月に入り、いよいよ夏本番！これからますます暑い日が増えそうです。急に暑くなった日の休み明けの朝礼などでは、気分の悪くなる人が急増します。暑さに負けない体をつくるためには、「はやね・はやおき・あさごはん」と「暑さに体を慣らしながら、じょうずに汗をかくこと」が大切です。水分補給するために、お茶などの飲み物を毎日忘れずに持ってきてくださいね。

夏の健康と安全

あつ〜い夏を元気にのりきろう！

<p>*ぼうしをかぶろう！ *水分をとろう！ *夜、ぐっすり眠ろう！</p>	<p>*日焼けに注意しよう！ *日焼け止めや長そでの 上着を上手に使おう！</p> <p>焼けすぎないように...</p>	<p>*寝冷えに気をつけよう！</p> <p>クーラーはタイマーを上手に利用して！</p> <p>暑くてもおなかに1枚かけよう！</p>
<p>*プール熱に注意！</p> <p>「咽頭結膜熱」という、プールでうつることの多い感染症</p> <p>のどの痛み 目の充血 発熱 要注意！</p>	<p>*胃腸かぜに気をつけて！</p> <p>冷たいもの 飲みすぎ 食べすぎに注意！</p> <p>1913</p>	<p>*油断大敵です！暑かぜ！</p> <p>暑さで食欲も出ず、寝苦しいので治るまでに時間がかかります。</p> <p>十分な水分補給と 休養で治そう</p>

6月20日~27日 せいけつオリンピックがありました！

児童保健委員会の人たちが、調べました！

ハンカチ・ティッシュもってきていますか？

*****これならできる！せいけつオリンピックのルール*****

- *ハンカチの代わりに毎日きちんと交換しているタオルでもOKです（使いやすいところにかけておこう）。
- *ティッシュは、きちんと袋に入ったものならお道具箱に入れていてもOKです。
- ティッシュがあるか、毎日きちんとたしかめましょう！なくなったら忘れず持って来るようにしましょう！

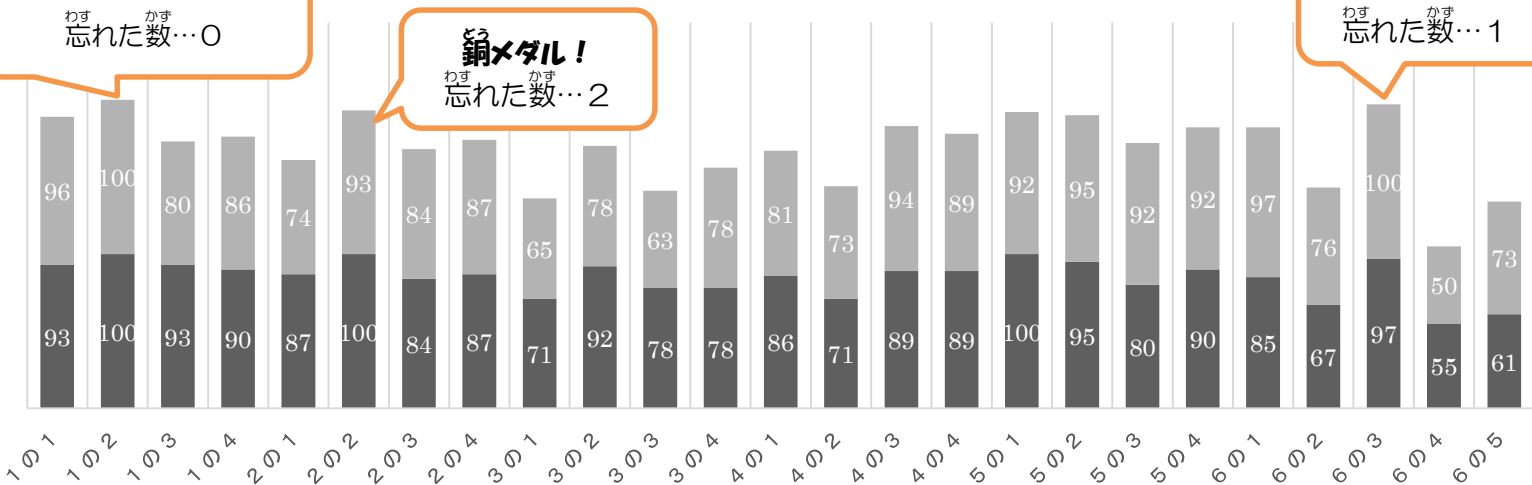
結果発表

パーフェクト金メダル！
忘れられた数...0

■ハンカチを持ってきた人の割合(%) ■ティッシュを持ってきた人の割合(%)

銅メダル！
忘れられた数...2

銀メダル！
忘れられた数...1



ハンカチとティッシュ、なぜ大切なの？

ハンカチは...手あらいのあと手をふくと、すっきりするね。ぬれたままの手でいると、すぐに汚れがついてしまうよ！

ティッシュは...水で洗えない汚れをふきとったり、ケガをしたり鼻血が出たときに、傷口をおさえることができるよ！

メダルを獲得したクラスに

みんなで、どんな工夫をしているの？

きました！

- *けんこうかんさつの時に、毎日調べています！
- *忘れの人がいても、班やグループではげましかけています！
- *どうしたら、忘れないか、みんなで話し合っ、実行しています！

おうちのかたへ... * * * 水泳が始まりました * * *

トラブルカードTM はんこを 押す前に...  保護者の方による... **健康CHECK!**

1. 顔色は普通ですか？
2. 睡眠は充分にとれましたか？
3. 朝食はしっかりと食べましたか？
4. 目・鼻・のど・耳に異常はありませんか？
5. 下痢はしていませんか？
6. ジュクジュクした傷はありませんか？
7. 爪は短く切っていますか？
8. 熱はありませんか？

安全で楽しい 水泳の授業のために

保護者の方の ご協力をお願いします！



爪の伸びすぎを 心配していませんか？

爪の役割、ちゃんと果たしていますか？

爪には、こんな役割があるよ！爪は、いつも指先を守ってくれています！


①指先に力を入れるときに、 支える。

②かゆいところをかく。 ポリ

③指先を保護する。 ポリ

けれど、伸びすぎた爪は...？

指先を守るどころか、逆に運動や作業の邪魔になり、割れて痛い思いをしたり、相手を傷つけたりします。



爪の長さは、手のひら側から見たときに、指の先から見えないくらいがちょうどよい長さです。一度、チェックしてみてくださいね！

*** おなかいたさんが、ふえています ***

いいうんこ、してるかな？

うんこがかたすぎて、おしりがいたくなったり、なかなか出ないでおなか変なかんじになったりしたことはないかな？ 気持ちよくいいうんこをして、スッキリしよう。



いいうんこってどんなうんこ？



ちょうどよいやわらかさの、バナナのようなうんこ。色は黄色っぽい茶色。

こんなうんこは要注意！



かたいうんこ



みず 水っぽいうんこ



くろ 黒や白、あか 赤っぽいうんこ

こんなうんこが出たときは先生や家族に相談しよう。

◆いいうんこを毎日出すために◆

はやお 早起きをしてあさ 朝ごはんを しっかり食べる



トイレに行く習慣をつける



で 出る感じがなくても 朝ごはんの後などに毎日トイレに行ってみよう

からだ 体をよく動かす



す 好き嫌いをしないで食べる



うんこをがまんしないで！

うんこをがまんすると、おなかのなかでどんどんカチコチになってしまうよ。いざ出そうと思っても、かたくなったうんこは出すのが大変なんだ。だから、したくなったときがチャンス。うんこを体の外に出してしまおう！

がまん がまん

おなかの中はうんこでいっぱいだよ



おうちのかたへ... * * * 健康診断の結果を受けて * * *

保護者のみなさまにもご協力いただき、今年度も定期健康診断は大きなトラブルもなく終了しました。ありがとうございました。

健康診断の結果から、医療機関での治療・検査が必要とされたお子さまには「お知らせ」をお渡ししています。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、できるだけ早い時期に受診していただければと思います。なお、学校における健康診断は、問題や疑いのある人をふるいわけする『スクリーニング』のため、最終的には病気や異常がないこともあります。

また、今回の健康診断や、その結果に限らず、お子さまの心身の健康について気になること・ご心配なことがありましたら、学校・保健室までいつでもご相談ください。