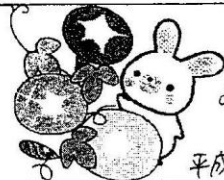
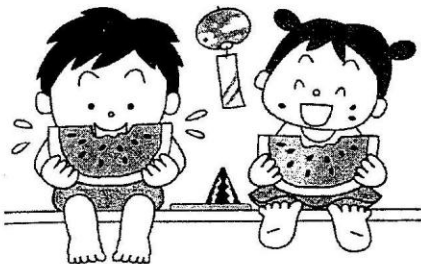


# ほけんだより



貝塚市立  
東山小学校  
ほけんしつ  
NO.14  
平成24年7月20日

## なつやすみのスタートです!!



いよいよ待ちに待った夏休みが始まります。  
夏休みはどうしても夜更かし、朝ねぼうをしてしまいがちです。朝の光をしっかりと浴びて、きちんと朝ご飯を食べることが1日のリズムをつくるのに、荷よりも大切です。きそく正しい生活を心がけて、夏休みを元気にのりきりしましょう♪  
2学期、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています!

### 1学期 \* 保健室からみた学校のようす (4月9日~7月18日)

#### 欠席人数

☆のべ **306人**

1番多かった月は5月でした。

\* 少し学校にも慣れてきて疲れがでてくる時期でもあったと思います。

#### 保健室への来室人数

☆のべ **657人**

(けが **308人**)

(病気 **349人**)



#### 1学期の保健室の様子

上級生が下級生を連れて保健室にきてくれて、優しく声をかけてくれたり、同じクラスのケガをして泣いているお友達を連れてきてくれたりと、みんなの優しさがたくさん見られた1学期だったなと思います。

引き続き、自分の体を大切に、きちんと自分の思いや症状を伝えていける子どもたちをはぐくんでいけたらなと思います。

ご協力よろしくお願いします。

#### 来室の理由... 内科でくる子どもたちが多かったです。

##### ☆けが

1位 だぼく **103人**

2位 すいきず **96人**

3位 はなち **20人**



##### ☆病気

1位 しんどい **138人**

2位 あたまがいたい **111人**

3位 おなかがいたい **33人**



## なつやす 夏休み★はみがきカレンダーについて



\* 毎日、朝と夜、みがきましょう♪

\* 朝と夜、どちらもみがけた人は、カレンダーのイラストに、好きな色で色をぬることができます。

\* 夏休みの宿題になっています。頑張って毎日続けましょう!

\* 保護者のみなさまへ \*

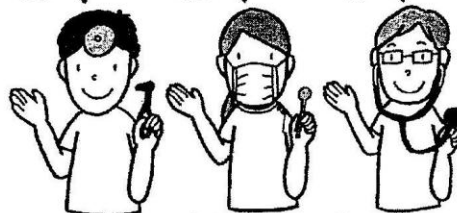
夏休み中、宿題として保健委員会の子もたちが作成した「はみがきカレンダー」が入っています。

朝・夕の食事のあとには、歯をみがいて色を塗るよう、声かけよろしくお願いします。

#### 夏休みは

#### 治療の

#### チャンス



しっかり治して元気に新学期を迎えましょう

### なつやす 夏休みあけの 行事予定



\* 二測定(身長・体重) \*

9月4日(火) 4・5・6年生

9月5日(水) 3・4年生

9月6日(木) 1・2年生



\* 体操服のご用意、よろしくお願いします。

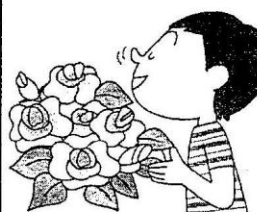
### 鼻の大切役割

● 呼吸をする



このとき、すいこんだ空気の温度や湿度をちょうどよくしたり、ゴミなどを取りのぞいたりもしているよ!

● においを感じる



● 声をひびかせる



♪ 1つしかない鼻を大切にするためにも、鼻をかむときは、片方ずつ、ゆっくりかむようするなど、鼻を大切にしましょう♪

※うらは、夏休みの過ごし方についてです。しっかり読んで、元気に夏休みをすごしましょう!

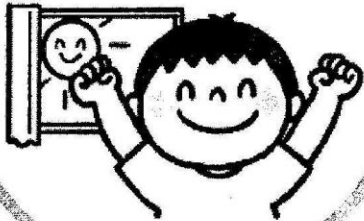


なつやす けんこう  
夏休みを健康にすごしましょう



★<sup>はや</sup>早寝・<sup>はやあ</sup>早起きを  
しよう!

学校があるときと同じ時間で生活  
しましょう!



★<sup>いちにち</sup>1日<sup>しょく</sup>3食、<sup>きちん</sup>と  
食べよう!

すきなもののばかりたべるの  
は、夏ばてのもと。  
よくかんで食べましょう!



★<sup>で</sup>出かけるときは、  
ぼうしをかぶろう!

熱中症のよぼうを  
しましょう。水とうも  
わすれないようにしま  
しょう。こまめに水分  
をとりましょう。



★<sup>た</sup>食べたら<sup>は</sup>歯を  
みがこう!

だらだらとおやつを食べ  
ないようにしましょう。ジ  
ュースやスポーツドリンク  
には、たくさんの砂糖がは  
いっています。お茶をのみ  
ましょう。



★<sup>つめ</sup>冷たい<sup>もの</sup>物の  
とりすぎに注意!

体がひえて、おなかをこわします。  
糖分のとりすぎにも注意!



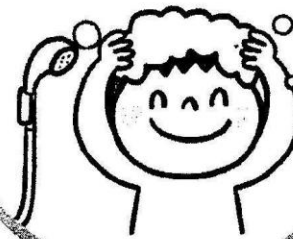
★<sup>てきど</sup>適度な<sup>うんどう</sup>運動を  
しよう!

ラジオ体操に行こう!  
プールに行ったり、おてつだいをし  
たり、テレビゲームは時間を決めて!



★<sup>からだ</sup>体を<sup>せいけつ</sup>に  
しよう!

あせをかいているので、お風呂で  
体をせいけつにしましょう。

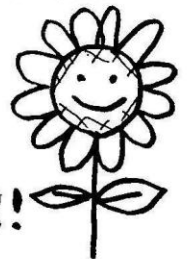


★<sup>なつやす</sup>たのしい夏休みを<sup>すご</sup>す  
には、<sup>けんこう</sup>まず健康であること!

けがや<sup>びょうき</sup>病気に<sup>ちゅうい</sup>注意して、

<sup>かき</sup>2学期に  
<sup>げんき</sup>元気な<sup>かお</sup>顔😊

であいましょう!!



.....<sup>なつ</sup>夏の<sup>じこ</sup>けがや<sup>ちゅうい</sup>事故に注意!.....

- ★花火はおとなの人といっしょにしましょう。
- ★プールや川で泳ぐときは、じゅんび運動をしましょう。
- ★ヘビやハチに注意しましょう。
- ★交差点ルールを守りましょう



◇◇◇◇◇<sup>せいかつ</sup>生活のリズムを<sup>たいせつ</sup>大切に!◇◇◇◇◇