

(ほけんだより) ～なっやすみ号～



貝塚市立
東山小学文
ほけんしつ
NO.8
平成25年7月19日

まだまだ
熱中症には注意!



なっやすみがはじまります

毎日、暑い日が続いています。夏は暑さのために食欲がなくなったり、冷房のせいで体調をくずしたりしやすい季節です。引き続き、熱中症には注意しましょう！また、夏休みはどうしても夜ふかし、朝ねぼろをしてしまいがちです。夏休み中も朝の光をしっかりとあびて、きちんと朝ごはんを食べるように心がけましょう！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様子 (4月8日～7月17日)

<欠席人数>

☆のべ **436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 **499人**
(けが **331人**)
(病気 **168人**)



※記録できていない分もあります※

<来室の理由>

…外科でくる子どもたちが多かったです。

☆けが
1位 すりきず **120人**
2位 だぼく **95人**
3位 つきゆび **29人**



保健室から～保護者のみなさまへ～

1学期中は、健康診断に関して書類の記入など、ご協力いただきありがとうございました。無事に終えることができました。学校でのケガにつきましても、病院受診したのも何件もあり、子どもたちに休み時間の過ごし方やろう下を走らないことの大切さを改めて伝える機会が多かったように思います。2学期も引き続き、自分の体を大切に、きちんと思いや症状を伝えていける子どもたちをはぐんでいけたらと思います。ご協力よろしくお願いします。

☆病気
1位 しんどい **86人**
2位 あたまがいたい **52人**
3位 きぶんがわるい **25人**



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！ *カレンダーのうらのみがき方をみながら、みがいてみよう！
- *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

なっやすみあけのよてい☆

二測定(身長・体重)

9月3日(火) 5・6年生
9月4日(水) 2・4年生
9月5日(木) 3年生
9月6日(金) 1年生



※体操服のご用意、よろしくお願いします。

夏バテを予防しよう

<p>生活のリズムをくずさない</p>	<p>クーラーに当たりすぎない</p>	<p>きちんと水分補給</p>
<p>色の濃い野菜を食べる</p>	<p>朝食もしっかりとる</p>	<p>たんぱく質を効率的にとる</p>

※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



★早寝・早起を
しよう!

学校があるときと同じ時間で生活
しましょう!



★1日3食、きちんと
食べよう!

好きなものばかり食べるの
は、夏ばてのもと。
よくかんで食べましょう!



★体をせいけつに
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。



★食べたら歯を
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。

甘い
のみすぎ注意!!



★出かけるときは、
ぼうしをかぶろう!

熱中症のよぼろを
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。



★冷たい物の
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!



★適度な運動を
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!



★熱中症にも気をつけよう!!

めまいやほくろがある。



えいしょう
糸食のような症状があるときは、

熱中症(あちゅうしょう)かもしれません。

すぐに先生やお家の人に伝えるようにしましょう!

たのしいなつやすみ
にしましょう!!

★夏のけがや事故に注意!

- ★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。
- ★交通ルールを守りましょう



◇◇◇◇◇ せいかつ たいせつ 生活のリズムを大切に! ◇◇◇◇◇