

ほけんだより

～なつやすみ号～



いよいよ夏休み。「休みのときぐらい夜更かして、朝は好きなだけ寝ていたい～」なんて思っていないですか？でも、早起きして太陽の光をたっぷり浴びると、体内時計がリセットされます。すると、体がスッキリと自覚めます。また、体温やホルモンなどのリズムも整えられるので、一日中、元気に過ごせます。さらに、夜は早めに眠くなるというよい生活リズムも身につきます。早起きすると、時間に余裕が生まれることも魅力です。読書やウォーキングをしたり、朝食をゆっくり食べたり、さわやかな朝の時間を楽しみましょう。



* 1学期の保健室来室状況*

(7月14日現在)

1学期は、体育の授業中に用具や器具等にぶつけてケガをする児童が目立ちました。

また、嘔吐や下痢や風邪症状等の来室が多かったように感じます。吐きそうな時は、早めに担任の先生に伝えられると良いと思います。2学期は運動会練習があります。みんながケガなく元気に過ごせますように…。

●病気や体の不調 493人

●けが 944人

●体調不良が多かった曜日 木曜日

●けがが多かった学校内の場所 校庭

●最も多かった病気 頭痛 203人

●もっとも多かったけが 打撲 422人

●けがが多かった曜日 木曜日

7つのちがいをさがそう！！



2枚の絵を
見くらべて



答え：左手前の女の子の口／左端の草／左奥の男の子の髪型／中央上の女の子のボタン／右奥の男の子の袖
／右手前の男の子のポケット／砂場の山の顔部分の目

なつ き かんせんしょう 夏に気をつけたい感染症



1学期は、五小でも感染性胃腸炎やヘルパンギーナに罹る児童がいました。夏休み中もご家庭で健康観察を行い、様子を見ていただければと思います。

もうすぐ夏休み!

けんこうな生活のために

やす ちゅう はや
休み中も早ね・
早起きをつづける



クーラーのきいた部屋に
こもらない



おてつだいや運動で
からだを動かす



なが なつ やす せい かつ み
長い夏休みは生活を見つめなおすチャンスですよ!

つめ
冷たいものの
とりすぎに注意



あせ
汗をかいたら
こまめにふく・着がえる



3度の食事をしっかり、
おやつはひかえめ



* 保健室からのお知らせ *

- ①「なつやすみはみがきカレンダー」は、8月29日(火)始業式に提出してください。
- ②夏休み中に治療が終わった人は、治療勧告書を提出してください。用紙を無くしてしまった人は、連絡帳に治療が終わったことを書いて、担任の先生に知らせてください。