# ほけんだよりではみ号~

朝霞市立朝霞第五小学校保健室 令和5年7月19日発行 №.5

校長三好正浩養護教諭佐野理絵眞壁千華子

いよいよ覧様み。「様みのときぐらい夜童かしして、輸は好きなだけ寝ていたい〜」なんて憩っていませんか?でも、草起きして太陽の光をたっぷり落びると、体内時計がリセットされます。すると、様がスッキリと自覚めます。また。様温やホルモンなどのリズムも整えられるので、一首や、完気に適ごせます。さらに、後は草めに眠くなるというよい生活リズムも身につきます。草起きすると、時間に条裕が全まれることも魅力です。 読書やウォーキングをしたり、輸送をゆっくり食べたり、さわやかな輸の時間を築しみましょう。



\*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
  - 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つのちかいをさかそう!!

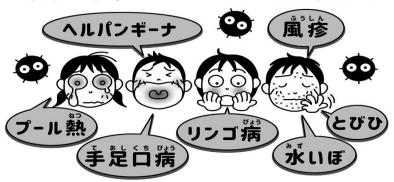


2枚の絵を 見くらべて



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

# 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

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





冷たいものの とりすぎに注意



デをかいたら 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





**養い夏休みは生活を見つめなおすチャンスですよ!** 

#### \*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。