



～ 夏休み前号 ～

令和 5 年 7 月 20 日 (木)
三次市立作木小学校 保健室



いよいよ、待ちに待った夏休みですね。今年度は変化する感染症対策の中で学校生活のルールを一人ひとりがしっかりと守ることを続けてきたおかげで、全員元気で1学期を終えることができました。

そして、保小中合同運動会も無事に開催できましたね。みんなとってもよく頑張りました。

これからも、手洗いや換気、咳エチケットなどの対策、規則正しい生活と栄養たっぷりの食事で、暑い夏に負けない元気なからだをつくりましょう。2学期の始業式に、元気いっぱいみなさんに会えるのを楽しみにしています。

* たの けんこう なつやす 楽しく健康な、夏休みをすごそう *



夏休みは治療のチャンスです

夏休みは治療のチャンスです。健康診断で視力低下など気になる項目があり、まだ受診をしていない人は、夏休みを利用して早めに医療機関を受診することをおすすめします。



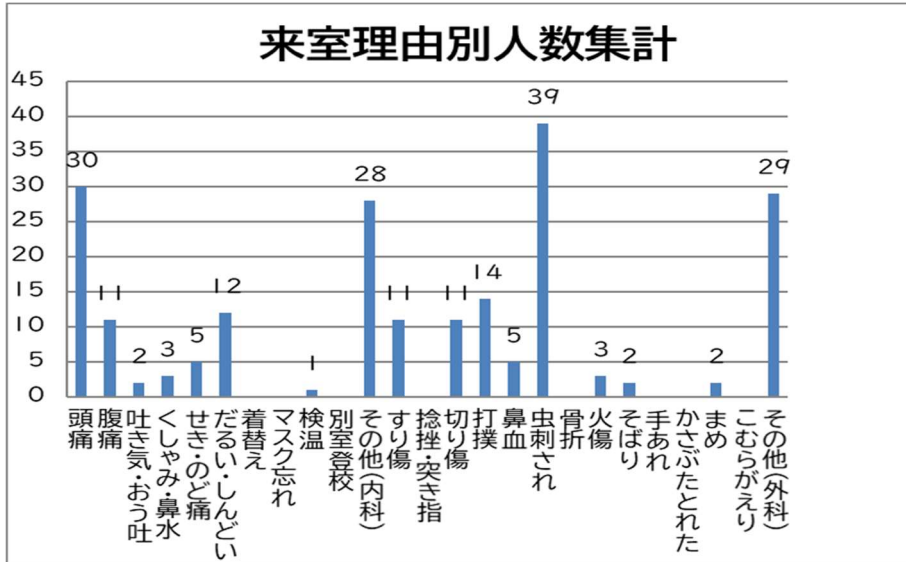
夏バテに気をつけて!

- 夜おそくまでスマホを使ったりゲームをしたりしている。
- 冷たいものやさっぱりしたものばかり食べてしまう。
- 清涼飲料水や炭酸飲料を飲むことが多い。
- 運動せず、クーラーのきいた部屋ですぐすことが多い。

チェックの多い人は、夏バテになってしまうかもしれません。夏バテをふせぐには、早く寝る、栄養バランスのよい食事をとる、運動をするなどが大切です。



1学期保健室利用状況まとめ (計:274人 7月14日まで)



74の件数

94件



病気の件数

114件

1学期の保健室への来室理由で特に多かったのは、「虫刺され」でした。次に多かったのは「頭痛」でした。これらの来室の多くは、暑い日が多くなり、また、新学期の疲れが出始めたであろう5月でした。また、保小中合同運動会が開催され、暑い中、運動会に向けた練習から暑さと疲れが影響したと考えられます。

これから夏休みが始まりますが、長期の休み明けは、だれしも体調を崩しやすい時期です。夏休み明け、健康に登校できるよう生活リズムを整えつつ、夏休みを楽しめたらいいですね。

始業式 9月1日(金)に持ってくるもの

- けんこうのきろく (確認の上、保護者印をお願いします。)
- 歯みがきカレンダー ・ マスク (給食当番の人)
- はみがきセット (きれいな歯ブラシ・コップで新学期をむかえましょう!)

◇保護者のみなさまへ◇

1学期は、様々なところでご協力をいただきまして、ありがとうございました。無事、全員元気で1学期を終えることができましたこと、感謝申し上げます。今後も、よろしく願いいたします。

★ねるじかんのめやす★

1～3年生⇒9:00までに

4～6年生⇒9:30までに

夏休みも、きまった時間に起きて、きまった時間に寝ましょう。