

7月のほけんだより

令和4年7月20日
吉舎小学校保健室
No.6

いよいよ夏休みが始まりますね。保健室では、夏休みにどこに行くか、何をするかを教えてください。児童も多く、夏休みを心待ちにしている様子が伝わります。長い休みを、元気に楽しく過ごせるよう、安全で健康な生活を心がけてください。特に、生活リズムが乱れると、体調を崩しやすく、熱中症も起こりやすくなります。早寝・早起き、朝ご飯の生活リズムを続けていきましょう。登校日に、元気な姿で会えることを楽しみにしています！

まいにち せいかつ 毎日の生活で、できることを続けよう！

かんせんしょうよぼう 感染症予防！

全国で、新型コロナウイルス感染者数が増えています。夏休み中も、感染症予防を続けていくことが大切になってきます。一人一人ができることを続けていきましょう。

マスク

鼻と口をおおって、
正しくつけよう。



てあら 手洗い



せいかつ せいかつ 清潔な生活



つめを短く切る



下着を着る



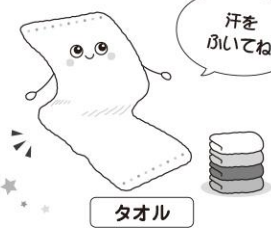
ハンカチと
ティッシュを持つ



毎日お風呂に入る

ねっちゅうしょうたいさく 熱中症対策！

で 出かけるときは ！ 一緒だよ ！



がっき お 1学期を終えて…



4月から入学や新しい学年としてスタートし、約3ヶ月半たちました。毎日の生活にやる気を持ちがなばっている時もあるれば、つかれが出て体調をくずしたり元気がなくなったりしまったりした時もありましたね。さて、1学期の保健室、どのような症状で来る児童が多かったでしょうか。

1位:打ぼく
2位:すり傷



休けい時間に外や体育館で遊んで、こけたり体をぶつけたりすることが多かったです。しっかり体を動かして遊ぶことは大切ですが、落ち着いて行動すること、周りをみて安全に遊ぶことにも気をつけていきましょう。

3位:腹痛



風邪によるものというより、疲れが出ていたり生活リズムがくずれてしまっていたりして、腹痛が起こっていることが多かったです。

らいしつ いちばんおほ 来室が一番多かった月:6月

この6月は、急に蒸し暑くなる日が増えたためか、体調を崩したりだるさを訴えたりする児童が多かったです。

保護者の皆様へ

○ 懇談の時に「健康の記録」ファイルを配布します

健康の記録には、健康診断と体力テストの記録を書いています。体の様子や頑張った成果をお子様と一緒に見てみてください。健康診断の結果、治療が必要な場合は、この夏休みの機会に受診をするようお願いいたします。

健康の記録は、確認し終わったら表紙に保護者の押印をし、始業式の日(木)に学校に持ってくるようお願いします。 「健康の記録」提出日:9月1日(木)

○ ペットボトルキャップ集めに、ご協力をお願いします

保健給食委員会で先日、ペットボトルのキャップを集める取組の用紙を配布しました。SDGsの取組として、全校の協力をいただきながら実施したいと思います。ご家庭でゴミとして出たペットボトルのキャップを集め、お子様に登校時に持たせていただければと思います。よろしくお願いいたします。

