

ほけんだより

すこやか号外



令和4年7月発行
真岡市立山前小学校

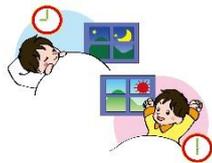
夏季の健康

待ちに待った夏休みが始まります。夏休みは、ついつい不規則な生活になりがちです。ご家庭で夏休みの過ごし方について話し合い、楽しく健康な毎日を送れるようご協力をお願いします。お子様と一緒に読んでください。

夏を元気に過ごすために

1 規則正しい生活をする (生活リズムを整える)

- 3度の食事（朝・昼・晩）をきちんと食べる。とくに、朝食はしっかり食べる。
- 夜更かしをしないで、睡眠時間をしっかりとる。（成長ホルモンは夜間にたくさん出る。）
- おやつは時間と量を決めて食べる。（ジュース類や冷たい物の取りすぎには注意する。）



2 衛生的な生活をする

- 食事の後は必ず歯みがきをする。（出先などで、歯みがきができない時は、口をゆすぐ。）
- 生活リズムを整え、毎日排便する習慣を付ける。
- 入浴や洗髪で体の清潔を保ち、下着は毎日着替える。



3 積極的な体力づくりをする

- 運動の前には、けがをしないようにストレッチ体操など十分準備運動をする。
- 運動の後は、ゆっくり体を休める。
- 熱中症に注意しながら行う。



4 心の健康づくり、誘惑に負けない

- テレビやゲーム、スマホは時間を決めて使う。
- 心も体もだめにしてしまうタバコやシンナー、お酒などは絶対やらない。



5 安全に過ごす

- 交通ルールを守り、交通事故にあわないようにする。
- ひとりで出かけたり、遊んだりしない。
- 不慮の事故にあわないように、危険な場所や知らない地域には行かない。



6 感染症について

- 外から帰ったら、うがい手洗いをする。
- 不要不急の外出はしないようにする。
- 発熱や咳、のどの痛みなどがあったら、早めに医療機関を受診する。



7 熱中症について

- ・こまめに給水をする(20~30分に1回)。
- ・外に出るときは帽子をかぶる。
- ・汗をかいたらすぐにふき取る。
- ・体調が悪くなったら、すぐに涼しい場所に移動し、濡れタオルなどで体を冷やす。



8 病気の治療をする

- ・健康診断の結果、異常が見つかった人は、夏休みを利用して検査や治療を行う。(特にむし歯の治療)



2枚の絵
をくらべて

7つのまちがいをさがそう!



保護者の方へ

・新学期の提出物について

「健康チェックシート」を配布しました。

ぜひお子様への声かけをお願いします。(9月1日提出)

・身体測定について

2学期も身体測定を行います。運動着の着用をお願いします。

9/2(金)2-1 9/6(火)2-2 9/8(木)4年生 9/9(金)5年生

9/12(月)3年生 1年生 9/13(火)6年生

・スクールカウンセラーについて

本校では、月に1回スクールカウンセラー(SC)の伊澤成男先生が勤務し、児童の悩み相談を行っています。保護者も相談可能です。希望される場合は、担任または保健室にご相談ください。

2学期の勤務日 9/9(金) 10/7(金) 11/4(金) 12/9(金)

詳しくは、学校HP「保健室から」にも掲載しています。

お子様の
健康管理や学校保健
へのご協力、大変お
世話になりました。

