



げんキッズ

夏休み特別号



R8.7.17
じょうすいしょうがっこう
浄水小学校
ほけんしつ
保健室より

あす なつやす はじ まいにち あつ なつ きせつ
明日から夏休みが始まりますね。毎日、暑い夏の季節となりました。「暑いのが苦手…」
ひと おお おも という人も多いと思いますが、7・8月の保健目標は「暑さに負けない体をつくろう」で
がっ げんき あ たの す。9月にみなさんと元気いっぱいであえることを楽しみにしています。

はやねはやあき
をしよう！



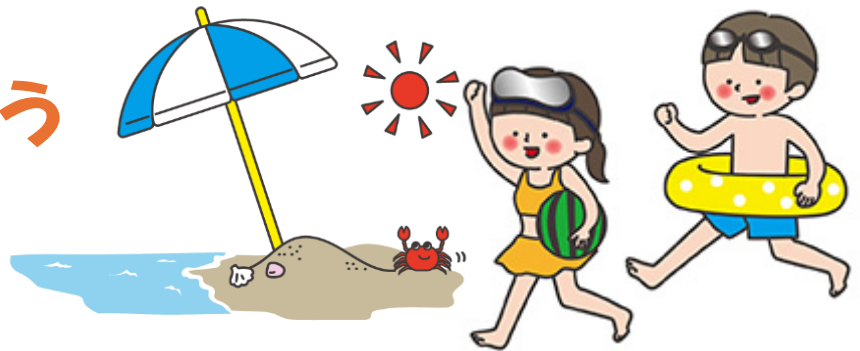
しょく
3食しっかり
バランスよく食べよう！



た あと
ごはんを食べた後は
は 歯みがきをしよう！



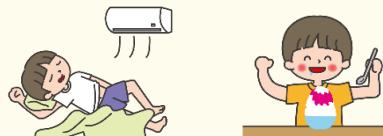
す
げんきに過ごそう
なつやす
夏休み



そと かえ とき
外から帰ってきた時
はん まえ
ご飯の前に
て あら
手洗いをしよう！手洗



からだ ひや
体を冷やしすぎない
ようにしよう！



すいぶんほきゅう
ジュースで水分補給はだめだよ

あせをかいたら
こまめにふこう！



まいにち あら はい
毎日お風呂に入って
からだ あら
きれいに体を洗おう！き

シャワーだけでなく
お湯にもつかろう



てきと からだ うご
適度に体を動かそう！
からだ うご
体を動かそう！

外に出るときは
ずいとう
水筒と帽子を忘れずに

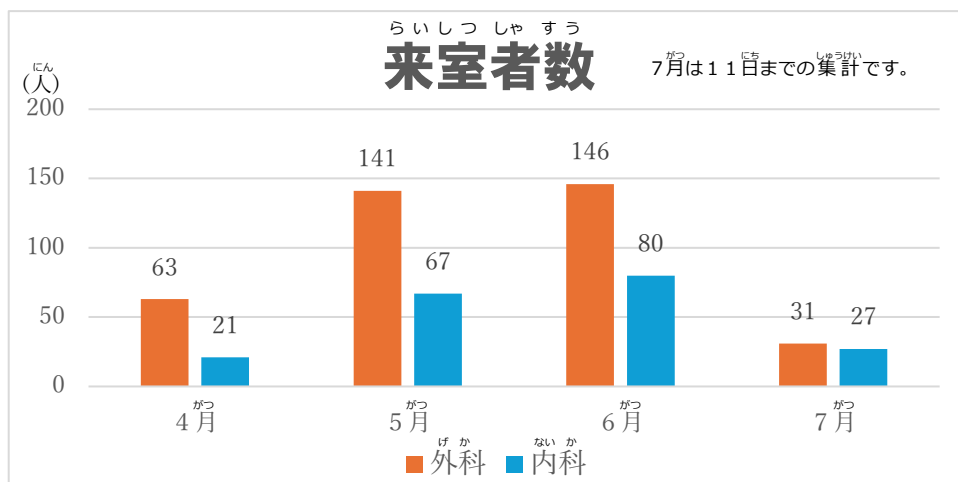


つか す
ゲーム、タブレットの使い過ぎ
き
に気をつけよう！



つか じかん
使う時間を決めよう

4～7月 保健室利用状況



外科 381件

- 1位 打撲
- 2位 すり傷
- 3位 虫さされ

内科 195件

- 1位 頭痛
- 2位 腹痛
- 3位 気持ち悪い



4月～7月の間で一番多いけがは打撲でした。廊下や運動場で前を見ずに走っていて友達とぶつかって転ぶ、頭をぶつけた子もいました。廊下の曲がり角は特に危険です。廊下は走らずにしっかりと前を見て歩くようにしましょう。

内科の問診では、朝食を食べていない子や、パンやごはんなどの主食だけで済ませている子が多くいました。朝ごはんは、脳や体を目覚めさせるための大切なエネルギー源です。さらに、乳製品や卵、果物などを組み合わせると、栄養バランスがより良くなります。朝食をしっかりと食べて、一日を元気にスタートできるよう、バランスのよい食事を心がけましょう。

保護者のみなさまへ

- ・検診の結果、病院受診が必要な児童でまだ受診がお済みでない家庭は、夏休みに中に受診をお願いします。受診後は、結果を学校まで提出をおねがいします。
- ・9月の初めに身体計測があります。下記の表を参考にしてください。

日にち	9月3日(木)	9月4日(金)	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月12日(金)
学年	6年	5年	4年	3年	2年	1年	なかよし

上下体操服<半袖、半ズボン[レギンス可・タイツ不可]>です。

髪の毛は、高い位置で括らないようにお願いします。

手足の爪の長さもチェックします。短く切ってきてください。



・愛知県内に手足口病警報が発令されています。症状として、発熱やのどの痛み、口の中や手・足に小さな水ぶくれができます。予防としては、石鹸を使ってしっかりと手洗いをするのが大切です。治療は、安静と対処療法になります、症状が見られる場合は、早めに病院受診をお願いします。