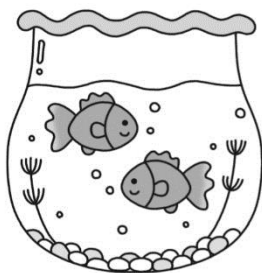




令和元年 7月 19日 宮池小学校 保健室



梅雨が明けないまま1学期も終わり、いよいよ夏休みですね。新しい学年・クラスでの生活は充実しましたか。初めての春の運動会の日だけ大変暑く、体調を崩す人もいましたが、その後はほとんどの人が元気に学校に来ることができました。梅雨が明けたら、本格的な暑い夏がきます。夏休み中は、家が中心の生活に変わりますので、生活リズムをくずさないように過ごしてくださいね。

夏休みも、生活リズム点検をします！1学期より○をふやそうね！

1学期の生活リズム点検では、「早ね」「早おき」「うんこ」「おてつだい」の項目に○の少ない人が多かったです。夏休み用のカードといっしょに、1学期のカードも配りましたので、苦手な項目をがんばって取り組んでほしいです。保護者の協力が必要ですので声かけとともに、いっしょにチャレンジをお願いします。

点検期間：7月20日(土)～24日(水)
8月26日(月)～30日(金)
9月2日(月)の始業式の日カードを
学校へ持ってきてください。

決まった時間に
排便をしてみる



なつやすみもけんこうに! 🍉

な おしとおこう
調子や具合のよ
くないところ



むし歯などは、この
休みを使ってちりよ
うをすませよう。

つ めたいもの
あつさりしたもの
ばかり食べてない？



一日3食、いろいろな
食品でバランスよく栄
養をとろう。

や りすぎ注意!
ゲームやネットは
時間を決めて



すいみん不足やうん
どう不足にならない
ようにしよう。

す いづんを
こまめにとって
熱中症予防



汗をいっぱいいた
ときには塩分も一緒
にとろう。

み ださない
生活リズムは
いつもどおりで



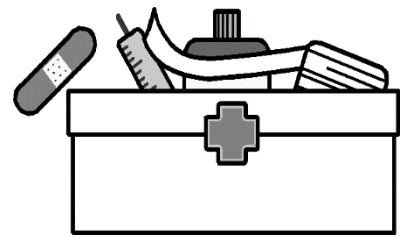
休みの間も、はやね
・はやおきを心がけ
よう。

学校保健委員会をしました

＜テーマ＞ 「自分の安全だいじょうぶ？」

かんたんな手当てをマスターしちゃおう！

(4・5・6年生参加)



7月9日に、学校で発生したけがの報告と手当ての仕方・予防について、5・6年生の保健委員会児童が中心になって集会を行いました。保健委員会の児童は短時間の練習にも関わらず、内容をしっかり理解した上で参加者へ伝えることができました。また、学校医の林先生からは、これからも注意が必要な「熱中症」についてのお話がありました。(裏面をみてください) お忙しい中、参加していただいた保護者のみなさま、ありがとうございました。

・★・★・★ 手当てができるようにしましょうね！ ★・★・★・



●校内の危険な場所や不用心な行動は、自分たちで意識しないと大きなけがにつながります。みんなで、声をかけ合って安全な生活ができるようにしましょう。また、保健室へ来るまでに軽いけがは自分で手当てができることが大事です。自分や友だちの安全を守るために、できることを考えてやっていきましょう。