

ほけんだより8月

令和2年 8月 6日 宮池小学校 保健室



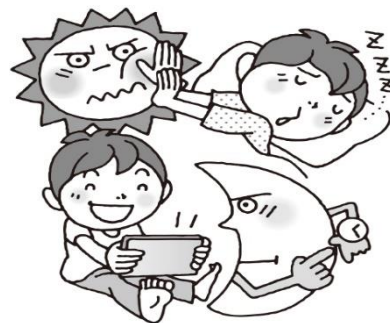
遅い梅雨明け後、すぐにとっても暑い夏になりました。ジメジメと暑さに耐えて元気に1学期を過ごしたみなさんは、本当に素晴らしい！よくがんばりましたね。いよいよ夏休みです。今年度は2週間しか休みがありません。体調を整えて、2学期のスタートですぐ調子が出るように、生活リズムをくずさないように過ごしてください。元気に会えるように、先生たちもしっかり準備していきたいと思います。

夏休みも、生活リズム点検をします。苦手を得意にチェンジしよう！

休みの間に「早ね」「早おき」「朝ごはん」「うんち」「歯みがき」「手洗い」の中で、自分の「苦手な項目」をぜひ「得意な項目」にチェンジできるように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：8月8日(土)～19日(水)

★8月21日(金)の始業式の日カードを学校へ持ってきてください。



★前半と後半で目標を決めてチャレンジしてみましょう！

★自分でふり返りチェックをして、おうちの人から感想をもらいましょう。

夏の健康こんなことに注意

ねつちゆうしょう
熱中症



すいぶんほきゆう
こまめな水分補給と
いそいそ
休憩を意識して

しよくちゆうどく
食中毒



あと、しよくじ
トイレの後、食事の
まえ、あ
前には手洗い

れいぼうびよう
冷房病



クーラーはタイマーを
じようず かつよう
上手に活用して

いちよう きのうてい か
胃腸の機能低下



つめ
冷たいもののとりすぎ
ちゆうい
に注意



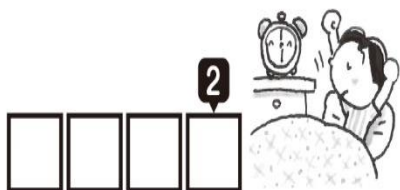
先生からのひみつのメッセージ



□にあてはまることは何か？ 完成させながらゴールまで進もう！
ゴールした後に①～⑦の文字を数字の順につなげると、先生からのメッセージが浮かびあがるよ！（すべてひらがなで答えてね）

スタート

A やすみあいだがっこういとき
休みの間も、学校に行く時と
おなじじかんお
同じ時間に起きよう



B にちみなもと
1日のパワーの源！
しっかり食べましょう



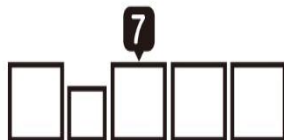
C しょくじまいかい
食事のあとは毎回しましょう



F あつひとくちゅうい
暑い日は特に注意！
おちゃわす
お茶とタオルを忘れずに



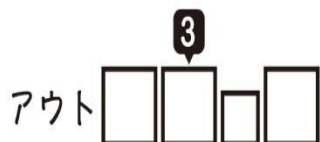
E けんこうしんだん
健康診断のあと、
ちりょう
治療はすませた？
なつやす
夏休みに行っておこう



D どうろじこき
道路での事故に気をつけて。
まも
これを守ろう



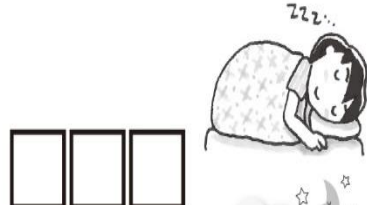
G スマホやパソコン、
テレビじかんへ
減らし、
だんそとあそび
団らんや外遊びの時間をつくろう



H シャワーではなく湯船
つかろう。おんど
温度はぬるめで



I あしたげんきす
明日も元気に過ごすために
はや
早くふとんに入ろう



ゴール

メッセージ



2学期もげ 1 2 3 4 5 6 7
□ □ □ □ □ □ □ へ来てね！

遊びに行くときの合言葉は？

①～⑤は何を伝えているかな？

順番につなげると合言葉がでてくるよ



①「いまから」・

・何時に帰る

②「近くの公園へ」・

・何をしに

③「〇〇くん／〇〇ちゃんと」・

・いつから

④「ボール遊びをしに」・

・だれと

⑤「5時には帰ります」・

・どこへ

【お母さん・お父さん・お兄さん・お姉さん・お友達・おじいちゃん・おばあちゃん】

かゆい！ 虫さされに注意

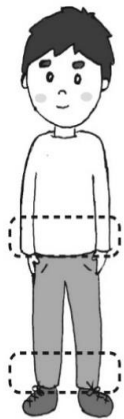
お休み中はとくに、海水浴やハイキング、キャンプなど、自然がゆたかなところに出かけることも多い夏。気をつけたいことのひとつに「虫さされ」があります。さす虫としてカやハチ、毛虫などがよく知られていますが、ブユ（ハエのような虫）やムカデなどにも注意が必要です。



虫にさされないように
するためには…？



黒い服をさけ、帽子をかぶる
（※黒はハチの攻撃を受けやすい）



ながそで+長ズボンで
肌を出さない



スプレーなどの
虫よけグッズを使う

アトピーと汗の意外な関係

「アトピー性皮膚炎は汗をかくとひどくなる」とこれまで常識のように言われてきました。

でもその汗が、皮膚を正常に保つために必要だという見方が強まっています。

●「発汗」と「かいた後の汗」●

発汗すること自体は良いことですが、その汗を放置するとかゆくなります。つまり、大切なのは「かいた後の汗」のケア。

特に炎症が起きやすい部分の汗を水道水で洗い流す、おしぼりで拭くなど、適切な対応ができるなら、汗はこわいものではないのです。



夏のお風呂タイム

汗をかくことで
暑さになれます

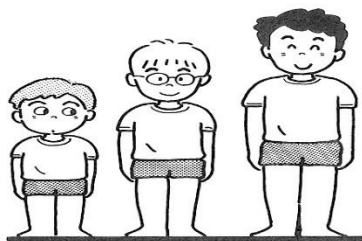
お湯の温度は
40℃くらい

からだも
よく洗って
せいけつに



血のめぐりがよくなり
つかれがとれます

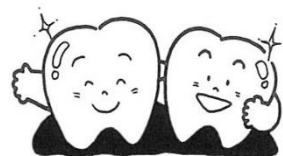
半身浴で少し長めにはいるのがおすすめ
（20分くらい）



1 学 期 の 統 計

<身体測定の平均>

	身長：男子 (cm)	体重：男子 (kg)	身長：女子 (cm)	体重：女子 (kg)
1年	117.0	21.7	116.1	21.2
2年	123.0	25.0	121.8	24.0
3年	129.0	28.7	127.6	25.9
4年	134.2	31.7	134.4	30.7
5年	140.0	35.1	140.6	35.0
6年	143.2	36.4	148.7	39.9



<歯科の状況>

8/5 現在	むし歯 あり(人)	治療完了 (人)
1年	17	2
2年	22	3
3年	27	5
4年	21	3
5年	17	2
6年	11	5

<保健室の利用状況 (6月~8月5日)>

	けが(人)	病気(人)	合計(人)
1年	28	10	38
2年	28	15	43
3年	28	26	54
4年	17	35	52
5年	23	26	49
6年	28	29	57
合計	152	141	293

男子:163人
女子:130人

<病気：症状別>

第1位：頭痛
第2位：腹痛
第3位：気持ちがわるい



<けが：症状別>

第1位：だぼく
第2位：すりきず
第3位：ねんざ



2学期も「体温チェック表」を使って、朝の健康点検をしていきます。

家を出る前から、体調が悪いときは、暑さの中での登校が心配です。

無理をさせないように様子をみてください。

やす 休みあけ・・・からだの調子は？

OK!!



眼科検診 9月1日

耳鼻科検診 9月4日・7日

実施予定です。