

ほけんだより7がっ

南会津町立南郷小学校
保健室 第 8 号
平成28年7月19日



ほけんもくひょう えいせいてき せいかつ
《今月の保健目標》 衛生的な生活をしよう！



1学期もあと少しで終わり、もうすぐ夏休みですね！プールに、虫とり、お祭り、花火・・・
考えるだけでもわくわくしますね。1学期を大きなケガや事故なくみなさんと一緒に過ごせたこと、
先生はとてうれしく思っています。みなさんの一生けん命がんばる姿に先生は何度も励まされました。
夏休みも、ケガや病氣、事故などないようにして、2学期に元気な姿を見せてください！

夏休みを元気に過ごそう！！

1 生活のリズムを大切に！

- ① 出なくてもトイレに行く習慣をつけましょう。
- ② テレビやゲーム、マンガの本などは2時間以内にしましょう。
◇ おうちで「ゲーム・スマホに負けないDAY」に取り組もう！
- ③ 夏休み中も「早寝 早起き 朝ごはん」を心がけましょう。



2 きちんとした食生活を！

- ① 野菜をたくさん食べましょう。
- ② 食べ過ぎ・飲み過ぎに注意しましょう。
◇ のどが渴いたら、水や麦茶での水分補給をしよう！



ジュースやスポーツドリンクなどを飲み過ぎは、むし歯や肥満の原因となります。

3 病氣やケガの予防を！

- ① うがい・手洗いをしましょう。
- ② 外で元気に遊んで丈夫な体をつくりましょう。
- ③ 熱中症に注意しましょう。
(こまめな休憩と、のどがかわく前に水分補給をしよう！)
- ④ 歯みがきをていねいにしましょう。



4 その他



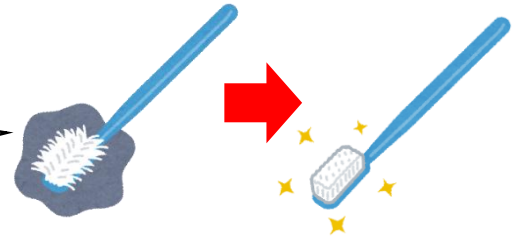
- ① 具合の悪いところを治療しましょう。
- ② 「歯みがきカレンダー」を配布します。歯みがきをしっかりとしましょう!
- ③ 「ふくしまっ子ごはんコンテスト」の用紙も配布します。



おうちの人と相談して、ぜひチャレンジしましょう!

※ 2学期の始業式の日忘れずに持ってきてください。

歯ブラシとコップを持ち帰ります。熱いお湯で消毒するか、新しい物と交換してください。



がっき ほけんしつりょうじょうきょう ***1学期の保健室利用状況***

びょうき 34人			ケガ 109人		
第1位	おなかが痛い	12人	第1位	すり傷	40人
第2位	あたまが痛い	8人	第2位	虫さされ	12人
第3位	熱がでた	6人	第3位	打撲(ぶつけた)	19人
			第4位	切り傷	7人



1学期は、ケガによる保健室の利用が多かったです。1番多かったのは、「すり傷」でした。ケガをしたときは、水道水でよーく傷口を洗って、細菌や砂などの汚れをきれいに取り除くようにしましょう。痛くてもガマン!! 汚れをしっかりと取り除かないと、化膿してしまいます。(※傷がじゅくじゅくしている時には、プールには入れません。気をつけましょう!)

~おうちの方へ~

子どもたちが大きなケガや事故なく、無事に1学期を過ごすことができました。健康の保持増進につきまして、保護者の皆様には日頃からご協力いただいておりますこと心より感謝申し上げます。PTAの全体会でもお話しさせていただきましたが、本号の保健だよりでは夏休み中の健康について記載いたしました。お子さんが健康に過ごせますよう、家庭でのご配慮をよろしくお願いいたします。2学期に、大きく成長した子どもたちに会えることを楽しみにしています!

ありがとう
ございました

