

ほけながより

令和3年7月19日
有田市立初島小学校
保健室

もうすぐ夏休みです。学校がある日と同じリズムで規則正しい生活と安全に気を付けて、楽しい夏休みを過ごしてください。

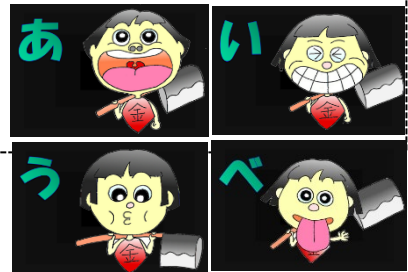
保健室からの宿題は、歯みがきカレンダーです。



歯みがきカレンダーの絵は、保健給食委員が考えました。

夏休みも朝・昼・夜、食べたあとに歯をみがきましょう。サッと済ますのではなく、3分くらい時間をかけて、いねいにみがいてください。夏休みはフツ素うがいもお休みです。2学期の歯科検診《11月の予定》で、「むし歯なし」をめざしましょう。むし歯がみつかってまだ歯科に行っていない人は、早く治療を済ませてください。

あいうべ体操は1日30回するとよいです。家族でチャレンジしてみませんか。タブレットであいうべ体操の画像を見ることができます。



夏を元気に過ごすポイント4っ!

- POINT ①早起き
- POINT ②朝ごはん
- POINT ③水分補給
- POINT ④お風呂



毎朝同じ時間に起きる習慣を。気温が上がる前に勉強や軽い運動をするのも◎。



寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。

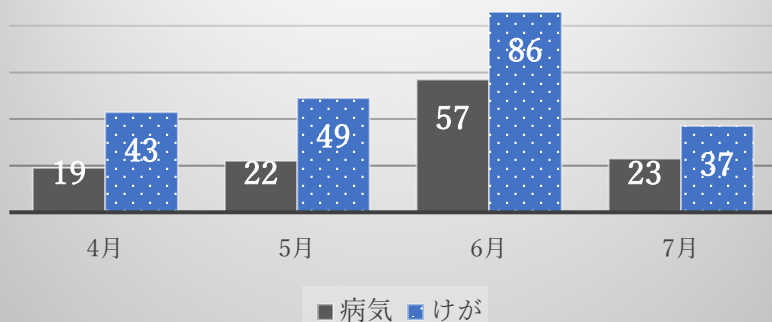


熱中症は室内でも起こります。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給を。



シャワーだけでも大丈夫。ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。

1学期の保健室利用人数



- 多かったのは
- 病気
 - 頭痛 28人
 - しんどい 22人
 - 腹痛 20人
 - けが
 - 打撲 62人
 - すり傷 48人

夏休みも毎日体温を測り、健康チェック表に記入してください。



水の事故に注意!

夏は、海や川、用水路などの水辺に遊びに行く人が増え、水の事故が起こりやすい季節です。行き慣れた場所でも、子どもだけで水辺に行くのは絶対にやめましょう。

水の事故が起こるのは

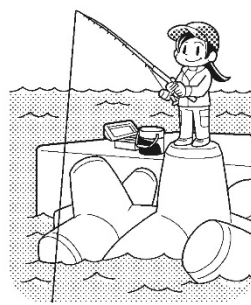
水泳中



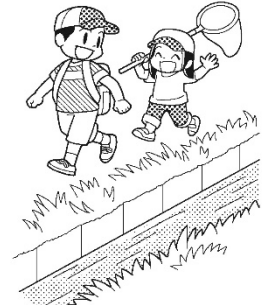
水遊びをしながら



つり・魚とりを
している



水辺の近くを
歩いている



© 少年写真新聞社 2021

だれかが水に落ちたら

大声で大人を呼ぶ



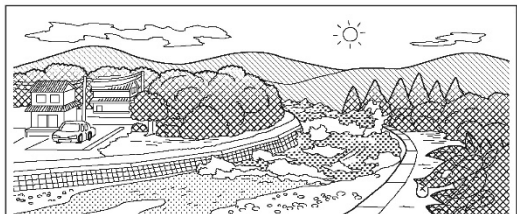
空のペットボトル
などを投げる



腹ばいになって、棒や
ベルトなどを差し出す



(立っていると、引っばられて落ちてしまいます)



雨が降ったあとは、晴れていても、急に増水することがあります。絶対に水辺に近づいてはいけません。

絶対に飛びこんではいけません!



*「周囲に家族以外の人がない屋外」と想定し、マスクを着用していません。

© 少年写真新聞社 2021