



ほけんだより 7月



令和4年7月20日 万江小学校保健室 文責：緒方 理沙 No.5

夏休み 計画的に!



夏休みのほけんもくひょう

病気の治りようをしよう!

『健康カレンダー』をつけよう!

夏休みを健康に過ごすために、自分で生活をふり返るための「夏休み健康カレンダー」を配ります。〈書き方〉を読んで、毎日わすれずに記入しましょう。おうちの方に見せて、コメントをもらったら、2学期の始業式の日担任の先生に提出してください。

ちりょうカードをくばります

健康診断の結果、あらためて病院でみてもらう必要がある人には再度、「ちりょうカード」を配ります。受け取った人は、夏休み中に病院に行き、お医者さんにみてもらいましょう!

【7月15日までの治療状況】

眼科(視力) :あと11人

歯科 :あと5人

★治療が終わったら、夏休み明けに治療カードを担任の先生に出しましょう。

ワクワク・ドキドキしよう

夏休みは、どうぞしますか? せっかくの長いお休みだから、興味のあることや好きなことをトコトン追求してみてもいいのではないでしょうか。運動したり、楽器を弾いたり、読書をしたり、何かに夢中になって心がワクワク・ドキドキすると、きっと毎



日が楽しく、充実するはず。すると、「こんなに集中できた!」「今までできなかったことができるようになった!」と自分でもビックリする成果があるかも!? さあ、ワクワク・ドキドキの日々を楽しみ、新しい自分に出会いましょう!

2学期も元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています!よい夏休みを・・・☆彡

保護者のみなさまへ

1学期の間は、健康診断や感染症対策などをお願いすることが多く、大変お世話になりました。ご理解・ご協力いただきましてありがとうございました。健康診断の結果から、医療機関での受診・検査が必要とされたお子様には、再度治療カードを出しています。早期発見・早期治療はもちろん、日々の生活を充実させるためにも、できるだけ早めに受診していただければと思います。

いよいよ明日から夏休みです。やりたいこと、がんばりたいこと...みなさん、いろいろ計画を立てていることでしょう。

夏休みも同じ時刻に



夏休みを元気に楽しく過ごすためには、学校がある日と同じように「早ね・早おき・朝ごはん」の規則正しい生活を続けることが1番大切です。夏休み中も心がけて、2学期に向けて心と体にたっぷり栄養をつけましょう!

暑い夏を健康に過ごすためのやくそく

熱中症



基本は無理をしない。のどが渇く前に水分補給。

胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など冷たいものをとりすぎない。

冷房病



冷房のタイマーを上手に活用して冷えすぎに注意!

4/8~7/15までに保健室を利用した

人数です。来室理由は、

けが... 1位:すりきず(27件)

2位:虫さされ(15件)

びょうき... 1位:腹痛(11件)

2位:頭痛(8件) でした。

夏休みは無事故で、けがや病気がなく元気にすごしましょう!

1学期の保健室利用者数

けが

81人

びょうき

27人

