

# ほけんだより 7月

令和6年7月19日 万江小学校保健室 文責：緒方 理沙 No.5

いよいよ明日から夏休みです。夏休みを元気に楽しく過ごすためのポイントは、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♪

夏休み、計画的に！



長い休みは、**元気**になるチャンスです！

## ①治療・受診をすませよう！

健康診断で見つかった病気や異常は、時間がとやすい休みのうちに検査・受診して治療しましょう。治療が済んだら学校へお知らせをお願いします。



## ②食生活をチェックしよう！

1日のエネルギー源「朝食」はもちろん、夏バテ予防に3食しっかり、栄養バランスよく食べましょう。甘いお菓子や冷たいおやつはひかえめに！



## ③少しずつでも…早く寝よう！

いきなりはむずかしくても、今日は昨日より少し早く、明日はさらに早く…。休み中も少しずつでも早寝を続けて、毎日の早起きにつなげたいですね！



デジタル機器から意識的に距離を置いてみましょう！

デジタルデトックスのススメ



家にいる時間が長くなると、ゲームやテレビの時間も長くなりがちです。生活リズムを崩さず、目の健康を守るように、夏休み中のメディアルールを下に書いて、取り組んでみましょう！

夏休みのmyメディアルール


- 睡眠の質がよくなる
- SNSによるストレスが減る
- 目や脳の疲れがとれる
- 別のことに時間を使える



## 夏休みのほけんもくひょう

病気の治りようをしよう！



1学期の保健室利用者数  
※4月8日～7月17日までの来室記録です



けが・・・1位：すりきず(40件)  
2位：虫さされ(22件)  
びょうき・・・1位：頭痛(12件)  
2位：気持ちが悪い(11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！

## 『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、わず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学期の始業式の日に担任の先生に提出してください。

## 『治りようカード』をくばいます！

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

## 【7月17日までの治りよう状況】

眼科(視力) :あと6人(9人中)      歯科 :あと7人(10人中)

★治りようが終わったら、夏休み明けに治りようカードを担任の先生に出しましょう。

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…☆



保護者のみなさまへ



1学期の間は、健康診断関係で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。

