

ほけんだより夏休み

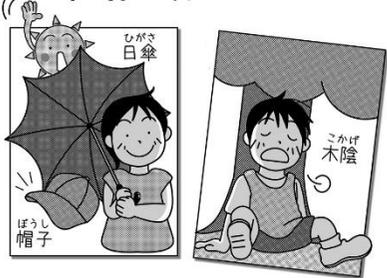
令和5年7月20日
発行 保健室 西郷

なつ げんき 夏を元気にすごしましょう！

いよいよ、楽しみにしていた夏休みが始まります。1学期にがんばったみなさんの心と体の疲れをしっかりといやしましょうね♪

また、始業式に元気な姿で会うために、保健室から宿題を出しています。ぜひ、『夏休みにやってみよう！』

ちやくしゃにつこう 直射日光をさける

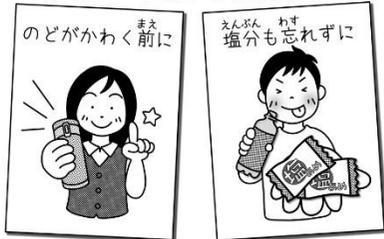


はげ 激しい運動は 暑さに慣れてから



熱中症に注意！

こまめに 水分・塩分を補給する



むりをしないで休む



保護者の方へ 竜西っ子の健康状況

7月14日までの状況です。コロナウイルスの感染報告がありました。全国的にもコロナの感染者が増加傾向にあります。コロナに限らず、手洗い、うがい、換気等の基本的な感染対策は必要ですね。

保健室は、プール後に頭痛やきつさを訴える児童がいましたが、水分補給と冷却、休養を取ると元気に教室に戻ることができました。水の中でも、人は汗をかいています。夏休み中にプールに行くことがあると思いますが、こまめな水分補給と休憩をとるようにしてほしいです。

なつやす 夏休みにやってみよう！

その① すくすく竜西っ子

おうちのひとと一緒にすくすく竜西っ子の結果を見てみましょう。身長、体重はどのくらいでしょうか？むし歯はどこにありましたか？自分の体のことを知りましょう！



その② 生活のふりかえり

すくすく竜西っ子の裏にふりかえりがあります。1学期の自分の生活をチェックしてみましょう！さて、テレビなどの時間はどうですかね…？



その③ 病院受診

むし歯があったり、視力が悪くなったりと病院に行く必要のある人は、夏休みのうちに予約をして受診を必ずしましょう。早期発見！早期治療！が大切です☆



その④ はみがきカレンダー

むし歯のない健康な歯であるために、毎日のはみがきをわすれないようにしましょう！甘いお菓子のダラダラ食べにも注意です！



その⑤ コツコツ運動

コロナが流行してから…
運動をしなくなった小学生男子…41.5%
運動をしなくなった小学生女子…39.0%

肥満に関わらず、適度に運動をしていないと、病気やケガに繋がったり、眠れなくなったり、少しの運動で疲れて体調を崩しやすくなったりします。

コロナが明けて、あちこちに出かけて体を動かす機会が増えてきたと思います。自分自身の将来の健康のために、コツコツと適度な運動を続けていきましょう。

熊本県は全国的に見ても肥満の子どもの多いです。特に、小学生の肥満が増えてきています！

涼しくなってくる夕方以降におうちのひととウォーキングをしてみてもいいですね！



休みの日も

いつもどおりの生活をしよう



休みの日も

いつもどおりの生活をしよう

