



# ほけんだより夏休み

令和6年7月  
佐敷小学校  
保健室 岩田

いよいよ4日間の長い夏休みに入ります。けがや病気、事故などに気をつけて、楽しい思い出をたくさん作ってくださいね！長いお休みだからこそ、できることにチャレンジして2学期に成長したみなさんに会えるのを楽しみにしています！

**われらゴーストバスターズ!**

夏の学校に

←たら妖怪たちが現れて学校のみんなが

←たらになっちゃった！それぞれの妖怪に合った正しい生活攻撃で退治しよう！

**←たら妖怪をやっつけろ!**

正しい生活攻撃はどれかな  
選んだ攻撃の数字を□に書いてね

- 1 ゲームは時間を決める
- 2 早寝
- 3 お手伝いをする
- 4 早起き
- 5 外で遊ぶ
- 6 朝ごはんを食べる
- 7 手を洗う
- 8 病院に行く

**夜ふか死神**  
夜ふかしばかりしている死神

とりつかれると...

夜ふかして寝不足になり  
授業中に寝てしまう **A** □

**朝寝ぼ牛鬼**  
朝寝坊する牛鬼

とりつかれると...

朝起きられなくなって  
学校に遅刻する **B** □

**朝ごはんぬキジムナー**  
朝ごはんを食べないキジムナー

とりつかれると...

朝ごはんを食べなくなって  
力が出ない **C** □

**手を洗わな一本だたら**  
絶対に手を洗わない一本だたら

とりつかれると...

手を洗わなくなって  
病気になりやすくなる **D** □

**お手伝いしな一反木綿**  
お手伝いを一切しない一反木綿

とりつかれると...

全くお手伝いをしなくなり  
おうちの人に怒られる **E** □

**病気放ちょうちんおばけ**  
病気でも病院に行かないちょうちんおばけ

とりつかれると...

病院に行かなくなり  
ケガや病気が悪化する **F** □

**ごろごろくろ首**  
一日中ごろごろしているろくろ首

とりつかれると...

毎日ごろごろしてしまい  
体力が落ちる **G** □

**ずっとゲーむじな**  
一日中ゲームをしているムジナ

とりつかれると...

ゲームをやめられなくて  
目が悪くなる **H** □

©2024 A-2 B-4 C-6 D-7 E-3 F-8 G-5 H-1

## 熱中症に要注意!!!

こんな症状が出たらすぐに大人に伝えましょう。

### 軽症

- めまい
- 立ちくらみ
- 手足のしびれ



### 中等症

- 頭痛
- 吐き気・嘔吐
- だるさ



### 重症

- けいれん
- 発熱
- まっすぐ歩けない



## 1学期のさわやかチェックはどうだったかな？

毎週火曜日の朝から学級ごとに「さわやかチェック」をしています。ハンカチ、ティッシュ、爪切り、朝食、名札を調べています。1学期の達成率を発表します！

2学期は“目指せ！ 全学級100%！”

	ハンカチ	ティッシュ	爪切り	朝食	名札
1-1	93.3%	92.0%	93.7%	98.8%	97.0%
1-2	97.0%	97.6%	94.4%	98.8%	93.8%
2-1	88.4%	88.0%	82.1%	99.0%	98.1%
2-2	91.7%	84.9%	94.3%	99.5%	94.8%
3-1	82.5%	82.5%	99.3%	99.6%	96.1%
4-1	88.9%	84.0%	88.3%	86.3%	51.4%
4-2	97.5%	96.9%	90.7%	98.1%	83.3%
5-1	95.4%	96.3%	73.1%	100%	87.7%
5-2	87.1%	94.0%	91.1%	100%	91.5%
6-1	85.3%	85.7%	91.4%	98.0%	86.5%

## 「性に関する指導」を行っています！

保健や学活の時間に、1年生では「みんなのだいじなからだについてしよう」、4年生では「思春期にあらわれる変化」について学習をしました。最初は恥ずかしいと感じた子どもたちも多かったのですが、大切な命や体につながっている「性」についてしっかり考え、学習をすることができました。おうちでもぜひ話題にしてみてくださいと思います。



〈おうちの方へ〉 日ごろから子どもたちの健康のために、ご理解とご協力ありがとうございます。夏休みを迎えるにあたってお知らせが2点ございます。

- ①終業式に「健康の記録」を配付しています。確認後、サインをしていただき2学期始業式に担任までご提出ください。
- ②9/2（月）～6（金）の期間で2回目の「元気アップ週間」を行います。

2学期もどうぞよろしく願いいたします！