

# ほけんだより 薬師寺小

## なつやすみ

待ちに待った夏休みです。みなさんはどのように過ごしますか？学校に  
来ない間、大げがや事故のないよう元気に過ごしてくださいね！

暑いからといって、家の中にずっといるのではなく、熱中症に気を  
つけながら外で遊びましょう！よい夏休みを\*



### 夏を健康で安全に過ごそう

**1**

早ね早起きをして、朝ごはんを必ず食べ、規則正しい生活をしよう。

**2**

冷たいものとりすぎや食べすぎにも注意し、食べたら歯をみがこう。

**3**

食事の前や外から帰った後は、せっけんで手を洗い、うがいをしよう。

**4**

テレビやゲーム、おやつは時間を決めて、目や歯を大切にしよう。

**5**

外へ出るときは、ぼうしをかぶり、水分を時々とり、熱中症に気をつけよう。

**6**

むし歯など病気のある人は、夏休み中に必ず受診して2学期に備えよう。

夏休み。お世話になりたくない車  
健康・安全に気をつけて生活しましょう。

### なつ 夏かぜをひかないために

かぜのウイルスの中には高温多湿の環境を好むものもあり、これらが夏かぜの原因になっています。お腹にすることが多いという特徴があります。

#### 予防法

手洗いの習慣をつける

ウイルスを体の中に入れてないようにしましょう。

外出時は上着を持ち歩く

いつでも自分で体温調節ができるようにしましょう。

ゆっくり休養をとる

疲れがたまると免疫力が低下します。よく休みましょう。

### 時代は美白!?

真黒に日焼けした肌は健康的!  
なんて言われていたのは昔の話 →  
日焼けは「やけど」と同じ状態で、  
さらに皮膚がんの原因にもなると言われています。

海水浴やプールなど、屋外へ出かけるときは、しっかりと紫外線対策をして、日焼けを防ぎましょう。

Very Good!

### なつやすみ しくじり 夏休みの宿題

ほけん 保健からの宿題は「はみがきカレンダー」です。

まいにち 毎日3食しっかり食べたあとは食後の歯みがきをわすれないようにしっかりとしましょう☆

あさ、ひる、よる 歯みがきができたなら色をぬりましょう。最後におうちのひとにチェックをもらってください。

### 海やプールでの事故やけがに ちゅうい

海や川、プールで遊ぶとき、準備運動が不十分だったり、体調が悪いのに無理をすると、思わぬ事故やケガをまねくことがあります。

遊ぶ場所やその日の天気にも気をつけて、しっかり準備をし、楽しい思い出を作りましょう!



#### スクールカウンセラー次回の来校日

9月17日(火) 9:00~17:30

#### 後期の予定

- ◇10月15日(火)
  - ◇12月3日(火)
  - ◇1月14日(火)
  - ◇3月3日(火)
- \*時間は上記同様です  
\*変更になる場合もあります

お気軽にご相談下さい。  
希望の方は養護又は担任まで

#### 保護者様

健康診断の結果において治療勧告の通知がきたお子さんは、夏休みという長期休業を利用して病院受診していただきますようお願いいたします。

健康診断はスクリーニングであり、確定診断ではありません。お子さんのためにも医師による治療が必要な場合には早期対応として早めの受診をお勧めいたします。何か相談等ありましたらいつでも保健室までご相談ください。ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。