

ほけんだより



夏休み



R5.7.21 敷島北小保健室

いよいよ楽しみにしていた夏休みがはじまります。夏休み中も、健康に過ごすために規則正しい生活をつづけましょう。2学期の始業式に、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

もうすぐ夏休み!

けんこうな生活のために

休み中も早ね・早起きをつづける



クーラーのきいた部屋にこもらない



おてつだいや運動でからだを動かす



長い夏休みは生活を見つめなおすチャンスですよ!

冷たいものとりすぎに注意



汗をかいたらこまめにふく・着がえる



3度の食事をしっかり、おやつはひかえめ



ワクワク・ドキドキしよう



夏休みは、どうぞごしますか? 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どうでしょうか。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!

からだのしくみ、使ってみよう

ごかん
五感

きゅうかく

8月7日は「鼻の日」。私たちヒトの鼻には、おもに2つの大事な役目があります。ひとつはこきゅうをすること、もうひとつはにおいをかぐことですが、「においをかぐことって、そんなに大事ななの？」と思う人もいるかもしれません。

私たちは、鼻でにおいをかぐことをはじめ、目で見て、耳で聞き、口（舌）で味わい、手などでさわって…いろいろな方法で情報を集めています（これら5つのかんかくを『五感』、においを感じることを『きゅうかく』といいます）。これには、身の回りにある危険から自分を守るという意味もあるのです。たとえば、食べものや飲みものがいたんでいることがにおいでわかれば、食中毒を防ぐことにつながりますね。

からだにそなわっている、すぐれたしくみ。ふだんから使って、いかしていききたいですね。



おうちのかたへ

夏休みが始まります。休み中も元気に過ごすことができるよう、夏休み中の健康管理について、以下の3つご協力いただきたいと思います。

1 規則正しい生活を送る

夏休み中、生活習慣が乱れると、夏バテになったり、熱中症の原因になったりします。また、2学期がはじまったときに、体や頭が学校のペースについていけなくなってしまいます。夏休みで時間的な余裕がありますが、学校があるときのような規則正しい生活を継続してください。「はみがきカレンダー」を配布します。夏休み中も食後のはみがきをするようご指導ください。

2 新型コロナウイルス感染症予防に心がける

夏休み中も新型コロナウイルス感染症予防に注意しましょう。マスクの着用、咳エチケット、手洗いなどの感染症予防対策を、各ご家庭で判断して行ってください。夏休み中に、病気やけがなどで、お子さんが病院に受診したら「はみがきカレンダー」裏面にご記入ください。

3 検診結果の治療

「健康の記録」が配られます。健康・発育の様子をみてください。1学期は身体測定、視力聴力検査、校医検診、尿検査、心電図検査（1年生のみ）を実施しました。気になるところがある場合には、これを機会に治療につなげてください。

✿夏休み、家族でゆっくりと良い時間を過ごしてください✿