



ほけんだより

2021.7.19(月)

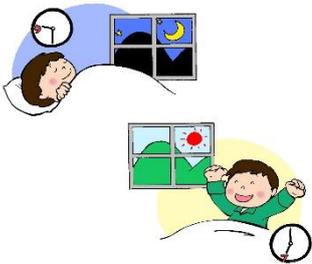
敷島南小学校

保健室

あつ 暑さとウイルスに負けず、ま げんき 元気にすごそう！

いよいよ、みなさんが楽しみにしている夏休みが始まります。楽しみなこと、やってみたくと、たくさんあると思います。自由に使える夏休みを、有意義な時間にするためにも、しっかりと予定を立て、朝ご飯・適度な運動・正しい生活リズムを意識して、生活をしてくださいね。

また、熱中症や夏バテ、クーラー病（からだを冷やしすぎること）などで体調をくずさないようにしてください。そして、感染症の予防も続けていきましょう。



なつやす ほけんもくひょう 夏休みの保健目標

- ① きそく 正しい生活を送ろう！
- ② びょうき 病気の治療をしよう！
- ③ かんせんしょう 感染症の予防をしよう！



あせ 汗のひみつ



1. 汗にはどんなはたらきがあるの？

体温を下げるはたらきがあります。汗をかいて、体の水分を蒸発させることで、熱を体の外に出しています。また、体の中の塩分を調節しているので、塩分もとるようにしましょう。

2. 汗をかかないとどうなるの？

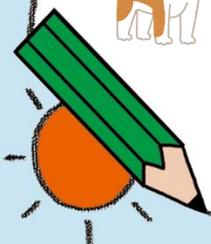
体が暑さに負けて、熱中症になってしまいます。

ふだんから涼しいところで過ごしていると、体がうまく汗をかけなくなってしまいます。

3. 汗をかかない動物がいるってホント？



イヌはほとんど汗をかきません。舌を出して、ハアハアと呼吸をして、だ液によって体温調節をしています。ゾウやウサギは耳をパタパタ動かして、その周りの血管に風を当てて体温を下げています。人間と同じように汗をかいて体温を下げる動物には、ネコやウマがいます。





まいにち 毎日スマホやゲームを使っていますか？

ゲーム依存症とは…

テレビやゲーム、スマホづけの夏休み

あなたは
だいじょうぶ？



- * 学校から帰ると すぐに 利用する。
- * すいみん時間や 食事の時間が へる。
- * 勉強やてつだいが おろそかになる。
- * 時間をきめて使おうとおもっても できない。
- * 利用できないとイライラして 他の人に当たる。



なが やす
長い休み

だからこそ！

週に1度は、ノーメディアデー（全く使わない日）をつくり、別の楽しみを体験してみましょう。

8. 9月の保健予定



8 / 31 (火)	発育測定 (5・6年)	9 / 2 (木)	発育測定 (3・4年)	9 / 3 (金)	発育測定 (1・2年)
---------------	----------------	--------------	----------------	--------------	----------------

◆身長と体重をはかります。夏の体育着で行います。

保護者の皆様へ

夏季休業中のおねがい

- ① 《新型コロナウイルス》感染、濃厚接触者、接触者、PCR検査、抗原抗体検査実施となった場合、必ず学校にお知らせください。（入院によるPCR検査についても、同様にお知らせください。）
また、体調不良等があれば、かかりつけ医に相談していただき、健康に不安な点や急病等ありましたら、学校までご一報ください。
- ② 感染症の予防について
夏休み中も引き続きご家族全員での感染予防をお願いします。お子さんの体調不良や、目立った症状がある場合には学校ご連絡ください。6年生は、休み明けの修学旅行に向けて体調管理をよろしくをお願いします。
- ③ 健康チェック表について
夏休みも同様に健康チェック表を記入してください。保護者のサインもお願いします。6年生は、8/24（火）から「修学旅事前健康チェック表」に変わります。2学期始業式に学校に提出してください。
- ④ はみがきカレンダーについて
夏休みは生活習慣が乱れがちです。はみがきカレンダーを利用して、食後3回のはみがきを意識してみてください。保護者の方からの一言もお願いします。また、こちらも2学期始業式に提出してください。

〈新型コロナウイルス 諸機関連絡先〉 心配なことや、困ったことがありましたら、以下の機関にも問い合わせることができます。

- ・新型コロナ受診・相談センター（24時間対応）（055-223-8896）
- ・中北保健所（0551-23-3443）
- ・24時間子どもSOSダイヤル（0120-0-78310）
- ・新型コロナ心の健康相談電話（050-3628-7777）
- ・山梨県新型コロナワクチン専門相談ダイヤル（055-223-8878）