



2022.7.19(火)
敷島南小学校
保健室

もうすぐ夏休みが始まります。今年はどんな夏をすごす予定でしょうか。

新型コロナウイルスも落ち着きを見せ、普段の日常が少しずつもどりはじめています。

さて、夏休みはいろいろな体験をして、心も体も大きく成長できる絶好のチャンスです。

しかし、有意義な夏休みにするためには「健康なからだづくり」という土台が必要です。規

則正しい生活をし、健康チェックカードや歯みがきカレンダーに取り組んで、健康で元気な

夏休みをすごしてくださいね♪



たくさん汗をかく夏を元気にすごす秘訣は…？



ねっちゅうしょう
熱中症にならないように！

からだ ひ
体を冷やさないように！

1. 飲み物は麦茶にひとつまみのお塩をとかしたものがおすすめ★

ジュースやスポーツドリンクは砂糖がたくさん入っているの、飲んでものどがかわいてします。むし歯になりやすくなったり、ペットボトル症候群にも注意が必要です。

麦茶を飲みながら梅干をたべると塩分が取れて効果ばつぐんですよ(^^)／



2. 朝・昼・夜の食事をしっかりとろう★

水分や塩分は食事からしっかりとることが大事です。元気な体は食事からつくられます。朝ご飯を食べないと体を元気に動かすことができませんm(＿)m



3. 早ね早起きを心がけよう★

学校がない夏休みでも、毎日同じ時間にねて、起きるという「生活リズム」をつくるのが大切です。熱中症予防や夏バテ予防にもなるので意識をしましょう。

1. 冷たいものばかりでなく、あたたかい食べ物や飲み物を取りましょう☆

暑くてクーラーにあたりすぎていたり、冷たいものを食べすぎていると体が冷えてしまいます。体が冷えると血液の流れが悪くなり、お腹がいたくなったり、げりになったりします。

暑いときだからこそ、あたたかい味噌汁やシチューなどがおいしく感じることもありますね。



2. クーラーは27度～28度にせっていしよう☆

暑くはないけれど、それほど涼しくもないぐらいと感じる温度にクーラーをせっていすると、外との気温差がなくなり、体が楽に感じるようになります。

3. お風呂につかろう☆

シャワーだけでなく、お風呂につかることで全身のつかが取れたり、血流量がよくなったりします。

からだをあたためることが
たいせつなんだね～



★^{なつやす}ほけんしつから夏休みのしゅくだい★^{がつ}8月^{にち}29日^{ていしゅつ}に提出しましょう

《^は歯みがきカレンダー》

^{なつやす}夏休み中は、^は歯みがきカレンダーをしっかりとつづけましょう。
^{まいにち}毎日食^たべた後^{あと}3回みがけるよう
に頑張りましょう！



《^{けんこう}健康チェックカード》

^{なつやす}夏休み用のとくべつな^{よう}チェック表です。ねた時間や起きた時間
^{ひょう}を書^かくことができるので、
^{せいかつ}生活リズムをととのえて
^{つか}すごくツールとして使^{つか}いましょう。

外出するときに伝える4つのポイント



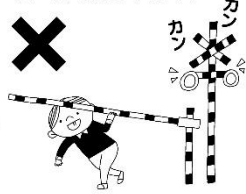
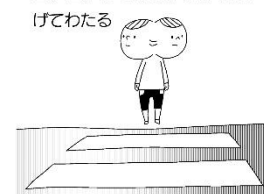
- ・「だれと？」(友だちの〇〇ちゃんと)
- ・「どこで？」(駅前の公園で)
- ・「何をして？」(すべり台で遊んで)
- ・「何時までに帰る」(4時30分までに帰る)

交通ルールを守ろう

信号が点滅ついていたら、
次に青信号になるまで待つ

横断歩道は、青信号のときに、
右、左、右を見てから手をあ
げてわたる

ふみ切りの音が鳴っているとき
に、しゃ断機をくぐらない



＊夏季休業中のおねがい＊

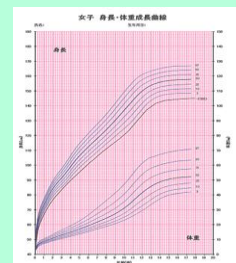
①《新型コロナウイルス》感染、濃厚接触者、PCR検査、抗原抗体検査実施となった場合、
必ず学校にお知らせください。(入院等によるPCR検査についても、同様にお知らせください。)また、体調不良等
があれば、かかりつけ医に相談していただき、健康に不安な点や急病等ありましたら、学校までご一報ください。

宮島南小学校 277-4749
宮島市役所 276-2111
(夜間・閉庁日は市役所へ連絡をしてください！)

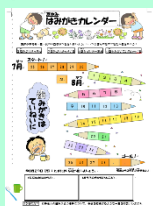
市役所当直者には詳細は話さず、
「学校と緊急の連絡を取りたい」こと、
「学校名・学年・児童名・電話番号」のみ伝えてください！
※折り返し、学校から連絡します。

② 健康カード・成長曲線を配布しました！

1 学期の健康診断結果と受診済み報告などを記載した「健康カード」を配布します。成長曲線はお子様の成長の特性や、成長に関わる異常に早く気づくことができる大切なものです。ぜひ、ご家庭での保管をお願いします。



③ 健康チェック表、歯みがきカレンダーの取り組み



夏休み用の健康チェック表、歯みがきカレンダーを配布しました。ご家庭におき
ましても、外出時のマスク着用、手洗いの励行、規則正しい生活を送るなど十分に
体調管理をしながら過ごすようご指導をお願いします。

④ 夏休みは受診・治療のチャンス！

健康診断の結果、異常のあった児童には『受診勧告通知』を配布しています。学校の健康診
断はスクリーニングのため、専門医でないと詳しく分からないことがあります。早めに受診を
していただき、『受診報告書』を学校まで提出してください。

