

ほけんだより

なつやす ぐう 夏休み号

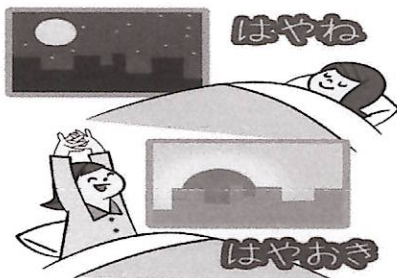
市川市立富美浜小学校
保健室
令和2年7月30日(木)
NO.6

はじめとした日が続いています。梅雨明けが待ち遠しい今日この頃です。いよいよみなさんの楽しみにしている夏休みがやってきます。暑さに負けず夏を乗り切れるように体調には十分に気を付けましょう。休み明けにまた元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています。



なつやす 夏休みも

はやね はやあ あさ
早寝・早起き・朝ごはん



夏休みはついつい夜ふかしをしてしまい、朝起きられずに生活リズムがくずれてしまいがちです。熱中症や夏バテの原因にもなるので、早寝・早起きで睡眠をしっかりと、朝ごはんを毎日きちんと食べましょう。規則正しい生活をして暑さに負けない体をつくりましょう。

すぐそばに 足りないおばけ! 夏の〇〇不足に気をつけて!

- のどが渇くまで水分をとらない
- 水筒などを持ち歩いている

こんな人は、

「水分」が足りない...

子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渇いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。



- 冷たいものばかり飲んでいる
- あっさりしたものしか食べない

こんな人は、

「栄養」が足りない...

胃腸が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも。そうめんや野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。



- 夜ふかしをしている
- 寝る前にスマホやテレビを見る

こんな人は、

「睡眠」が足りない...

寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのもしんどくなってしまふよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして...悪循環! 休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。



みず じこ きつ 水の事故に気を付けて!

海、川やプールへ遊びに行く機会があるかもしれません。毎年、夏休み中の水の事故が多く発生しています。夏の思い出が悲しい事故にならないよう、ルールを守ってあそびましょう。

*水の中や近くではふざけない

*泳ぐときは水に入る前に準備運動をする

*禁止されている場所では泳がない

*大人と一緒に行く

*つかれたら休けいをとる

*風が強い・水の流れが速いときは海や川に近づかない

*天気予報を事前にチェックする



きけんから自分を守るために...

「知らない人」ってどんな人?

やさしい「声かけ」? でも...

いつもあいさつをするけどおうちの人が知らない人

よく公園で会うけど名前を知らない人

ついていかない!

アイスを買ってあげるからおいで

足が痛い。病院まで連れて行って

お母さんが事故にあったから車に乗って

声をかけられても「おうちの人に聞いてから」と答えよう!

ほごしゃ みなさま 保護者の皆様

学校での視力検査・聴力検査が終わりました。対象のお子さんには「治療勧告」の紙をお渡ししています。病院受診をして結果の提出をお願い致します。

また、身長・体重については「せいちょうの記録」を返却いたしましたので、家庭での確認をお願い致します。

健康診断について

○尿検査・1年生ぎょう虫卵検査 (10月実施予定)

○1・4年生心電図検査 (1月実施予定)

その他の検診につきましては日程調整中です。追ってご連絡させていただきます。

