

ほけんだより 7月

令和4年7月19日
西会津小学校保健室
文責 長島ひかり
No.4

いよいよ待ちに待った夏休みですね。休みを健康に過ごすため、次のことを守って楽しい夏休みを過ごしましょう。また、夏休みはエネルギーを充電する貴重な時期でもあります。力を付け、新学期には元気な笑顔を見せてくださいね！



なつやすみもけんこうに！



な おしておこう
調子や具合のよくない
ところ



むし歯がある人などは、この休みをつかってちりょうをすませよう。

つ めたいもの
あっさりしたもの
ばかり食べてない？



体が冷やされ、内臓のはたらきがわるくなってしまう。食べすぎに注意しましょう。

や りすぎ注意！
ゲームやネットは
時間を決めて



目のつかれやすいみん・運動不足にならないよう、休みの間も時間を決めよう。

す いぶんを
こまめにとって
熱中症予防



汗をいっぱいかいたときには、水だけでなく、塩分もいっしょにとろう。

み ださない
生活リズムは
いつもどおりで



だらだらと過ごすことなく、おきる時間とねる時間を決めて、メリハリのある生活をしよう。

あつ～い夏 外へ出かけるときには



ほけんしつからの配付物 ★「夏休みはみがきカレンダー」について

夏休み中は、一日3回歯をみがき、はみがきカレンダーに好きな色をぬりましょう。特に夜のはみがきをしないしていると、ねている間にむし歯ができやすいので、必ずみがくようにしましょう。

8月25日（木）始業式に担任の先生に提出してください。



「**予防**」が
大事です

水の事故

この時季、とくに注意したい水の事故。そのおもな原因のひとつに『不注意』があげられます。海や川、プールなどで遊ぶときには、ルールを守ることによる事故の「予防」がかかせません！



子どもだけで
遊びに行かない



しっかりじゅんぴ
運動をする



おうちの人や係員
さんの指示を守る



水の中や近くで
ふざけない



時間を決めて
休けいをとる



体調が悪いときは
無理をしない

夏休みは、**治療**の
チャンスです！

みなさんのなかに、1学期「治療のお知らせ」をもらった人がいますね。まだ歯の治療に行けていない人や、視力が低かった人でまだ受診していない人には、再度配付する予定です。

お医者さんに行く時間がなかった人は、夏休みがチャンスです！2学期、学校生活を楽しく送ることができるよう、この休み中に病院でもらいましょう。



コロナ×熱中症 ～暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策～

マスク

水分補給

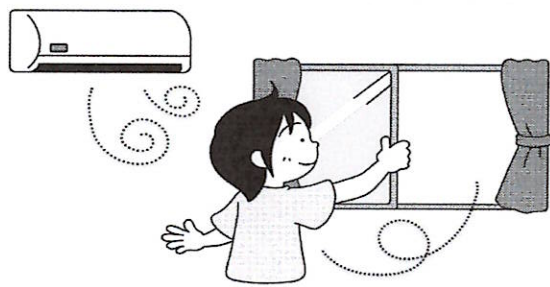
マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



時間を決めて、飲めるといいね♪

エアコン

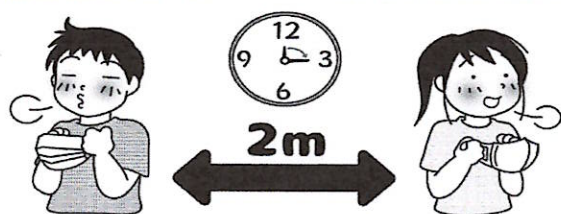
換気



エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

時間

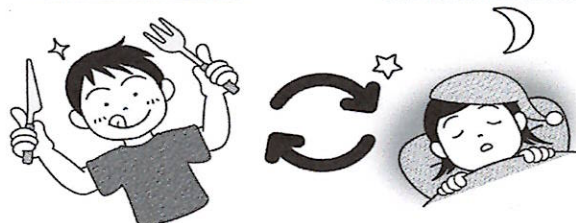
距離



距離をとって、マスクをはずそう。
ただし、長時間にはならないでね。

食事

睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、
基本は、食べて、寝ることです！