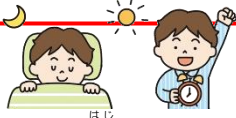


ほけんだより 7月

令和6年7月19日
西会津小学校 保健室
文責：高久 友紀

明日から夏休みです。「楽しい夏休みだったー!」「元気に2学期に突入できた!」と言えるように、規則正しい生活習慣を送る必要があります。

早寝・早起



夏バテ予防し、2学期をスムーズに始められるために、学校がある日と同じ時刻に起きて寝るようにしましょう。

決まった時刻にバランスのよい食事を



だらだらと食べず、朝・昼・夕の3食を決まった時刻に食べましょう。また、おやつの食べすぎに気を付けましょう。

体を動かしてメリハリのある1日に!

涼しい時間に宿題を進めましょう。また、遊びや運動、おうちの人のお手伝いなどをして、体をしっかりと動かしましょう。

食後の歯みがき

休日になるとお昼の歯みがきを忘れてしまうことがあります。配付された歯みがきカレンダーで毎食後の歯みがきを意識しましょう。

治療に行こう!

「〇〇検診の結果のお知らせ」を受け取って、まだ受診していない人がいると思います。夏休みは治療に行く絶好のチャンスです! おうちのひとと相談して、かかりつけを受診してください。

大切にしてほしい命、話してほしい心のこと

日頃から気温が高い日に呼び掛けている熱中症、プールや川・海など水遊びによる事故、道路に飛び出し事故など、危険はいつも隣り合わせです。周りの安全を確認し、必ず出かけるときはおうちのひとに行ってから出かけましょう。



また、夏休みに限らず、今の時代はスマホやタブレットなどを使用し、LINEをはじめとしたSNSでトラブルがあります。普段学校でしか会えない友達とのコメントや様々なスタンプのやり取りなどで楽しい反面、知らず知らずのうちに相手も自分も傷つくことが起こりやすいです。受け取った側がどのように思うのかよく考えてください。夏休み中のトラブルを抱えたまま2学期に入ると心もがやもやして、気持ちよく2学期をスタートできません。もしも夏休み中に困ったことがあれば、おうちの人や先生方に相談しましょう。

<保護者の皆様へ>

私事ではありますが、8月15日より産休に入らせていただきます。授業で使う荷物を子どもたちが持ってくれたり、保護者の皆様から励ましのお言葉をいただいたり、とても嬉しかったです。

後任については、後日学校だよりでお知らせがあります。本日配付された文書にも記載がありますが、後任が着任するまで、けがや体調不良などの対応は、主に学級担任や級外職員での対応となります。けがなどがあった場合、これまで通りご家庭に連絡帳等で連絡しますが、学校での手当ては学校でけがをした当日のみの手当てです。下校後はご家庭で手当てをお願いします。

また、打撲や捻挫の場合、腫れや内出血があとから出たり、痛みが継続したりする場合は医療機関の受診をお願いします。受診の際には、スポーツ振興センターの災害給付金の対象になる場合がありますので、学校にご相談ください。