



ほけんだより～すくすく～

7・8月の
けんこう
もくひょう

なつ
夏をけんこうにすごそう！

春竹小学校
保健室
R.6.7.11 発行

第1回元気アップ集会(学校保健委員会)(7/5)では、春竹小元気アップ応援団のしょうかいをしました。自分の健康を守るのは自分、ですが私たちのために健康づくりを応援してくれる応援団がたくさんいることがわかり、とても心強かったですね。元気アップ集会でしょうかいした元気アップ応援団は、給食委員会、体育委員会、保健委員会、企画委員会、緑化委員会!そして校外からは、学校薬剤師、地域の保健師・歯科衛生士、8020推進員のみなさん☆

フロアからは質問や感想もたくさん出て、みんなで楽しく健康づくりについて学ぶことができました。春竹小のみんながもっとパワーアップするために、学んだことを実行していきましょう。



応援団と一緒に、「がんばろう、おー！」

5月の代表委員会で、学校保健委員会 → 元気アップ集会に名前がかわりました!『みんなの体や心がもっと元気になるように』というねがいがかめられた、すてきな名前ですね。

質問タイム、みんなたくさん手をあげて、お友だちの意見もよくききました。



《保護者の方へ》

連日の酷暑や大雨で、過ごしにくい日が続いています。学校では、腹痛や下痢症状、のどの痛みや頭痛を訴えての来室者が増えてきているところです。感染予防には、手洗い・うがい・部屋の換気・マスクの着用、といった基本的な対策が有効ですが、一番大切な予防策は、『食事・運動・睡眠』のバランスを整えて、体に本来備わっている抵抗力を高めることです。感染症にかかりにくくなるると同時に、かかった場合の重症化を防ぐことにもなります。子どもたちの健康を守り、健康づくりへの意識を高めるためにも、ご家庭や学校で、繰り返し話をしていくことが必要だと思います。

7/5の第1回元気アップ集会では、今の健康づくりが、将来の元気・健康につながっていくことを学んだ子どもたちです。長期休業となる夏休み期間も、ご家族で生活リズムを整えて、元気で思い出いっぱいの夏にしてください。

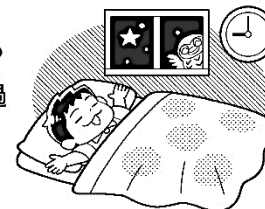
むし歯や視力の低下がみられ受診のお知らせを配付し、まだ保健室に受診の連絡票が届いていないお子様には、終業式の日再度治療のおすすめを配付いたします。夏休み期間にぜひ受診をしてください。

夏を元気に過ごす3つ

夏休みが終わったときに元気で会えるように、生活のしかたに気を付けて、楽しい夏休みを過ごしましょう。

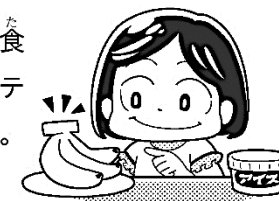
すいみんリズムをくずさない

早起き早ねを
と、朝から元気に
過ごせます。



冷たい物を食べ過ぎない

冷たい物ばかり食
べていると、夏バテ
しやすくなります。



冷ぼうは設定温度に注意

設定温度が低くな
り過ぎないように注
意して、冷ぼうを活
用しましょう。



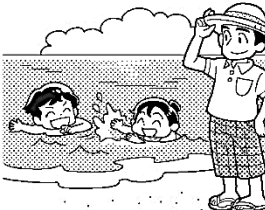
ゲーム・ネットは時間を決めて

ゲームやインター
ネットは、時間を決
めて使いましょう。



水遊びは大人といっしょに

子どもだけの水
遊びはとても危険
です。必ず大人と
行きましょう。



悪いことへのゆうわくに注意

軽い気持ちでした
ことが、大きな事件
や事故につながるか
もしれません。



夏休みは治りようのチャンス

けんこうしんだんで、むし歯や視力の低下などがあった人は、夏休みにちりょうにいきましょう!

