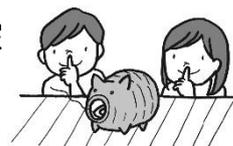


# すこやか

吉田小学校保健室

第 5 号

2022.7.22



いよいよ夏休みがやってきます。病気やけが、事故に気をつけて、楽しい夏休みにしてほしいと思います。「こども手帳」を活用しながら、「早ね・早おき・朝ごはん」で、きそく正しい生活を送られるように、お子さんと一緒にご覧になり、確認をお願いします。

## ほけんしつから 夏休みのしゅくだい

### 治りょうを すませましょう



1学期の健康診断で「受診のおすすめ」を受け取った人は、早めに治りょうをすませましょう。受診をしたら「結果通知書」を忘れずに学校に提出してください。

### 生活リズムを くずさないように しましょう



生活リズムは一度くずれてしまうと元にもどすのが大変です。学校がある時と同じように「早ね・早おき・朝ごはん」と「ねる1時間前はノーメディア」ですごせるといいですね。

### 健康に 過ごしましょう



感染症予防や熱中症予防をしっかりとって過ごしましょう。また、交通事故や水の事故などにあわないように注意しましょう。

### しっかり休んで 心も体も リフレッシュ しましょう



1学期は毎日の学習のほかに、運動会などの行事も頑張りましたね！夏休みは自分の好きなことや楽しいことをしたり、ゆっくり休んだりして、心と体のエネルギーをたくさん充電しましょう。



8月24日、子どもたちの元気な笑顔に会えるのを楽しみにしています！



# 夏休みを元気に過ごすために

お子さんと一緒にご覧になり、意識付けをお願いします。

## 熱中症予防のために

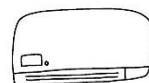
- 水分ほきゅうをこまめにする。
  - 外ではぼうしをかぶる。
  - 休けいしながら運動をする。
- マスクは上手につけたり、外したりして、熱中症に気をつけましょう。



感染症予防のために手洗い・うがいをしっかりしましょう。また、冷たい食べ物や飲み物を取りすぎたり、冷ぼうのついた部屋で1日中体を動かさずに過ごしたりしていると夏バテになりやすくなります。3食しっかり食べて、適度に体を動かして過ごしましょう。

## 冷ぼうを使うときは

室内と外の気温差が大きいと、体調をくずすことがあります。冷ぼうの設定温度を低くしすぎないようにしましょう。

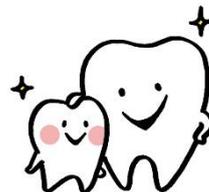


夜も、暑すぎるとしっかりとねることができないので、かしく冷ぼうを使うことが大切です。冷やしすぎには注意しましょう。



## 1, 3, 5年生で歯科衛生指導をしました

7月6日(水)に、歯科衛生士のみなさんをお招きし、むし歯のでき方や歯ブラシの使い方などを教えていただきました。1・3・5年生は染出しを行い、自分の磨き残しやすい場所や磨きにくい所を知るよい機会となりました。



### ~おうちの方をお願いしたいこと~

#### ① 歯ブラシの交換

歯ブラシの毛先が広がっている人が多くいました。いたんだ歯ブラシでは汚れが十分に落とせません。夏休み中に必ず歯ブラシの点検と交換をしてください。

#### ② 仕上げみがき

特に1~4年生では、歯の生え変わりが多く、歯並びがでこぼこしていて、奥歯の背が低いことから、みがき残しが多くなりやすいです。子どもではみがきにくい場所を親がみがいてあげることでむし歯を防ぐことができます。