

ほけんだより

なつやすみ号

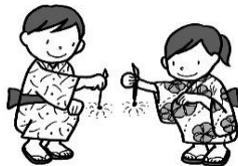
長瀬第一小学校保健室

いよいよ夏休みが始まります。感染症や熱中症、夏バテなどで体調を崩さず、元気に夏休みを過ごしてくださいね！

夏休みも同じ時間に



★夏休みを元気にすごすために



早寝・早起きをして規則正しい生活をしましょう

生活リズムを崩すと体調も崩しやすくなってしまいます。学校に登校する時と同じ時刻に寝て、同じ時刻に起きられるようにしましょう。また、夏バテや熱中症の予防になるので、1日3食しっかり食べましょう。

食べたらずみみがきをしましょう



食べ物が口の中に残っているとむし歯ができやすくなるので、食べた後には歯をみがきましょう。また、おやつはだらだらと食べないで、時間を決めて食べましょう。

歯みがきカレンダー・けんこうしらべを配付しました。

9月2日に提出をしましょう！

熱中症に注意しましょう



のどがかわいていなくても、こまめに水分補給をしましょう。たくさん汗をかくような運動をする時等は塩分も補給できると良いですね。外出する時は、帽子をかぶり、着るものは汗を吸って風通しの良いものを選びましょう。また、暑いからといって、冷房の効いた部屋で長時間過ごしていると外との気温差が大きくなるので、かぜをひきやすくなったり、冷えすぎて頭が痛くなったり、だるくなったりしてしまいます。無理のないように少しずつ体を暑さに慣らしましょう。



テレビ・ゲーム・スマホ・インターネット（動画を含む）等の時間を決めましょう

長時間テレビやインターネットを見たり、ゲームをしたりしていると運動不足や、視力低下に影響が出てしまいます。テレビやゲーム、スマホ、インターネット（動画を含む）を見る・触れる時間を決めるようにしましょう。おうちの人と相談して「1日2時間まで」などと決められると良いですね！

むし歯などで受診が必要な人は病院に行きましょう



夏休み前に実施した健康診断の結果、受診が必要とされて、まだ受診していない人は、時間のとれる夏休みのうちに受診をしましょう。受診が終わったら、学校に書類の提出をお願いいたします。

< 受診状況 7月16日現在 >

	歯科	耳鼻科	眼科
受診が必要な人(人)	95	87	71
受診済みの人(人)	49	43	40
受診率(%)	51	49	56

夏休みは治療の絶好のチャンスです



夏休み明けに、より良い健康状態で勉強や運動に取り組めるようにしましょう！



夏休み明けにまた、元気に登校できると良いですね！8月26日から産休に入らせていただきます。みなさんとは、なかなか会えなくなりますが、毎日元気に過ごせることを願っています。夏休み明けからも、頑張ってくださいね！