

元気アップ！通信

両津小学校 保健室

なつやす げんき す
夏休みも元気に過ごそう！

🍉 なつやすみもけんこうに! 🍉

な おしとおこう
調子や具合のよく
ないところ



むし歯などは、この
休みを使ってちりよ
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？



一日3食、いろいろな
食品でバランスよく栄
養をとろう。

や りすぎ注意！
ゲームやネットは
時間を決めて



すいみん不足やうん
どう不足にならない
ようにしよう。

す いぶんを
こまめにとつて
熱中症予防



あせ 汗をいっぱいかいた
ときには塩分も一緒
にとろう。

み ださない
生活リズムは
いつもどおりで



やす あいだ 休みの間も、はやね
・はやおきを心がけ
よう。

がっこう あるときと同じように、「早寝、早起き、朝ごはん」を続けるこ
とで暑さにバテずに過ごせます。
うんどう も適度に。 運動や散歩、お手伝いで1日1回は、汗をかきましょ
う。
しょくじ 食事は3食、きちんとバランスよく。

(おうちの方へ) 暑くて、食欲がなく、つい冷たいもの、簡単に済ませられるものになりがちですが、「食べたものが体を作る」ので、毎日の食事作りをお願いします。親子で食事作りも楽しいものです。

なつやす
夏休みだからこそできることって？テレビやゲームにしばらくできない生活をしよう！

☆テレビやゲームは、ルールと時間を決めて。

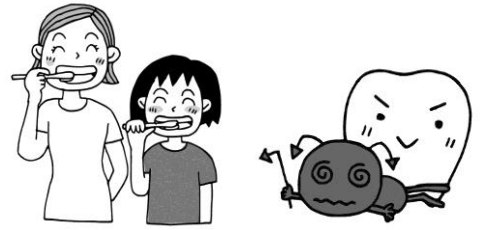
ちょうじかん 同じ姿勢でテレビやゲーム、パソコンなどをしていると、視力
はもちろん、首や指や腰が痛くなるなどの影響が出ます。楽しいから止
められないのはわかりますが、自分の生活を自分でコントロールする力
をつけましょう。夜は、寝る1時間前には電源OFFに！



(おうちの方へ) 子どもに任せっぱなしにせず、
親子で話し合い、ガマンさせることも大切です。

☆身の回りの清潔を保って、快適に。

汗をそのままにせず、毎日、お風呂に入りましょう。歯みぎきは食後と特に寝る前に、ていねいにみがく習慣をつけましょう。



☆ 治療はお早めに 計画的に

治療のお勧め用紙を渡した方 (全校)	現在の治療率
歯科 (むし歯、不正咬合、歯垢、歯肉炎) : 73人	33%
眼科 (視力低下、眼疾患) : 44人	34%



はなぢが出た！おうきゅうてあては？



のぼせて、鼻血が出る人も多くなりました。自分で手当ができるように、覚えましょう。



夏休みは、家族の絆を深めるチャンスです。

子どもは、おうちの人に話を聞いてもらいたいといつも思っています。保健室に来る子たちは、「ねえねえ…」とたくさんお話をし、教室へ戻ります。

普段はお仕事で、子どもとゆっくり話す時間がなく、小言ばかりのこともあったかもしれませんね。でも、夏休みには、子どもの話に耳を傾けて、家族でいっぱい会話をしましょう。楽しい時間を過ごしてください。

NO! つくろろ
ノーマディアデー

おうちの方へ **お願いします**

- 1 夏休み中でも、大きなけがや病気になった場合は、学校や担任へお知らせください。
- 2 人に感染するおそれのある病気の場合は、夏休み中でも、学校へは登校できません。学校へ連絡してください。(課外水泳や音楽など)



2学期の始業式には、元気な顔を見せてくださいね。