

ほけんしつだより

平成23年7月19日

広島市立井口小学校

ほけんしつ



いよいよ夏休みが始まります。夏休みは楽しいだけではいけないですね。規則正しい生活をして、元気に過ごせるようにしてください。お手伝いも忘れずにさせてください。夏休みの計画に入れてほしいことがあります。病気の治療です。むし歯などは、できるだけ長い休みを利用して治してしましましょう。



☆4月～7月のほけんしつをふりかえって…

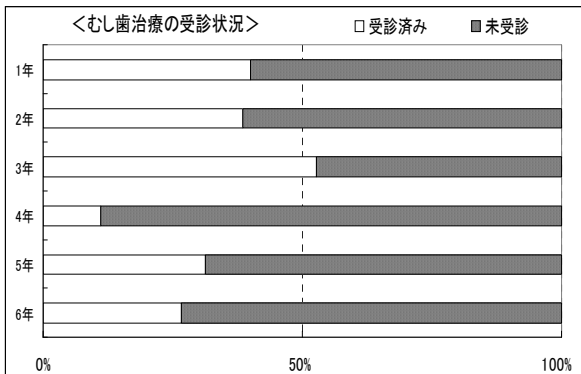
保健室にはたくさんの子どもたちが出入りしました。毎日、あいさつに来てくれる子、心や体を休めに来る子、そうっと入ってくる子、「失礼します。〇年△組〇〇です。足をけがしました。」と、自分の体の様子を話せる子、泣きながら入ってくる子でした。

4月から流行性耳下腺炎、水痘、伝染性紅斑（りんご病）、手足口病などがポツポツと見られました。

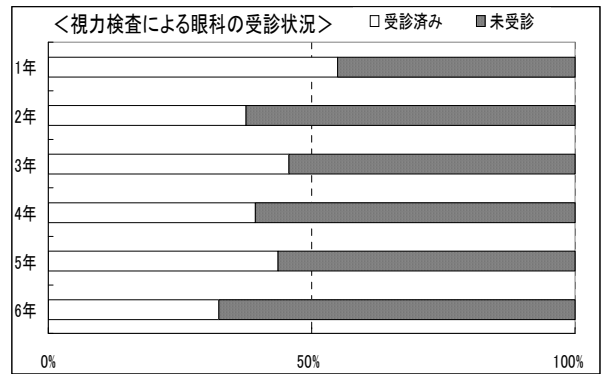
7月に入って暑さのためか、腹痛、だるさなどを訴えて来室したり、子どもたちの体は敏捷性に欠けたのでしょうか、三日間連続でけがの発生や1日に2件のけがの発生がありました。



むし歯の治療の受診の様子は？



視力検査による眼科の受診の様子は？



検診のお知らせでたくさんの子どもたちが治療や相談に行っています。7月14日現在の歯科検診、視力検査後の通院状況です。まだ受診されていない場合は、時間のとりやすい夏休みの期間に受診して適切な治療や指導を受けられるようお勧めします。学校に返信カードを提出してくださった中に、無記名のものが何枚もありました。こちらが把握できず、統計には入れていません。ご了承ください。

♪ ♪ ♪ **休み中は、元気に過ごせるかな？** ♪ ♪ ♪

いよいよ夏休みに入ります。一年間の中で一番長い時間を家庭で過ごすわけですが、ぜひとも登校時の起床時間・就寝時間を崩すことなく、生活のリズムを守って有意義な思い出に残る夏休みにしてほしいと思います。過ぎてしまえばあっという間で、何をしたのかわからないまま休みが終わってしまった・・・ということがないように、時間を大切に使うってほしいと思います。

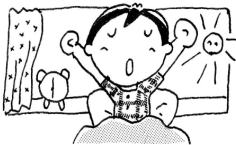


夏休みの保健目標を書いてみよう！

をがんばります！！

夏休み こんな生活はイエローカード！！

よふかし 朝ねぼう



休みでも毎日、同じ生活リズムですぐす。

食事めき



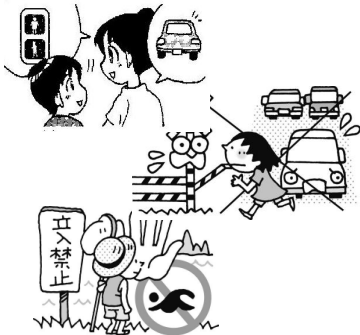
きまった時刻に食事をす。色の濃い野菜を食べる。蛋白質を多めにとる。

ゲームのしすぎ



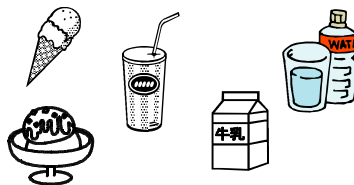
ゲームばかりせず、涼しい時間には外で元気に遊ぶ。

交通事故に注意



夏休みのきまりや交通ルールをまもる。

ジュースなどの飲み過ぎ



汗をかいたり、のどが渇いたりしたときはお茶やお水を飲もう。ジュースやアイスなどは糖分の取りすぎになり食欲不振になったりする。

規則正しく生活することで「元気」を作ります。夏休み、いつもとかわらない生活リズムですぐし、楽しい夏休みにしてください！

9月には、元気なすてきな笑顔のみなさんと会えることを楽しみにしています。