

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 元年 7月19日
第9号 神石小学校

生活リズムをととのえて 夏休みを楽しく元気に過ごしましょう。



いよいよ、待ちに待った夏休みです。
夏休みに入っても、いつも以上に、すいみんや食事に気を配り、体調が悪いときは早めに休養するようにしましょう。うがいや手洗いを忘れずに感染症にも気をつけてください。

つぎのことに気をつけよう

日焼け

外に出るとき

- 日焼け止めを使おう。
- ぼうしをかぶろう。



ヒリヒリしているとき

- 冷たいタオルで冷やそう。
- 水ぶくれがあるときは、破らずに皮膚科へ。

熱中症

外に出るとき

- ぼうしをかぶろう。
- なるべく日かげを歩こう。

のどがかわく
前がポイント



水分補給

- 基本はお茶で。
- 1日2リットルをめやすに。



- 体を動かして、たくさん汗をかいたら、塩分を少し加えた水分をとるようにしよう。

虫さされ

虫にさされたら

- さされたところを、水で洗い流そう。
- 汗や水分をふき取り、かゆみ止めをつけておこう。



※かきむしると、ばい菌が入って、治りにくくなります。
つめも短く切っておきましょう。

事故

交通ルールを守ろう

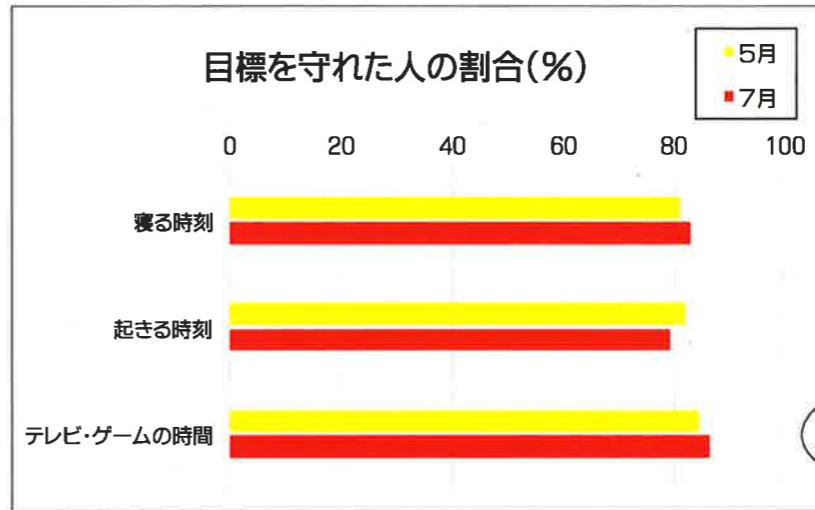
- 「立ち入り禁止」のところには、絶対入ってははいけません。
- プールや海、川など、水の中で絶対ふざけてはいけません。



生活チャレンジの結果から

今月初めに第2回の「生活チャレンジ週間」をおこないました。
6月の参観日には、スクールソーシャルワーカーの高部先生から『メディアの影響』についてのお話をうちのかたに聴いてもらいました。うちのひととテレビやゲームの時間の過ごし方について話げできましたか？

※神石小の課題3項目についての結果を載せました。
夏休みもそれぞれの目標を意識しながら、よい生活リズムで過ごしてください。



- ◆9時30分以降に就寝
1～3年：15%
- ◆10時以降に就寝
4～6年：14%
- ◆6時30分以降に起床
1～6年：19%
- ◆2時間以上のテレビ・ゲーム
1～6年：6%

※テレビ・ゲームの時間は
かなり減りましたが、まだこれだけの人が守れていません。

1学期に比べると、寝る時刻とテレビ・ゲームの時間の項目は改善しました。
夏休みも、生活チャレンジ週間と同じように、目標に向かってがんばりましょう。

《お口の川柳について》～夏休みの宿題です～

今年も、神石高原町歯科衛生連絡協議会より、「お口の川柳」についての募集があります。
昨年に続き、全員応募する予定です。
テーマは「歯」「口」です。用紙を配りますので、夏休み中に、1人1作品作って、始業式の日に提出してください。

『歯みがきカレンダー』について

協議会より、この間配った歯ブラシとあわせて、歯みがきカレンダーに使うシールもいただきました。夏休み中も毎日ていねいに歯みがきをしてください。

うちのかたへ

夏休み中は、体の調子を整えるよい機会です。むし歯の治療等、早めに済まされますよう、よろしくお願ひいたします。

