

ほけんだより

平成28年度
8月5日
神石高原町立
油木小学校
保健室



夏休みを元気にすごして、
2学期も元気に会いましょう！

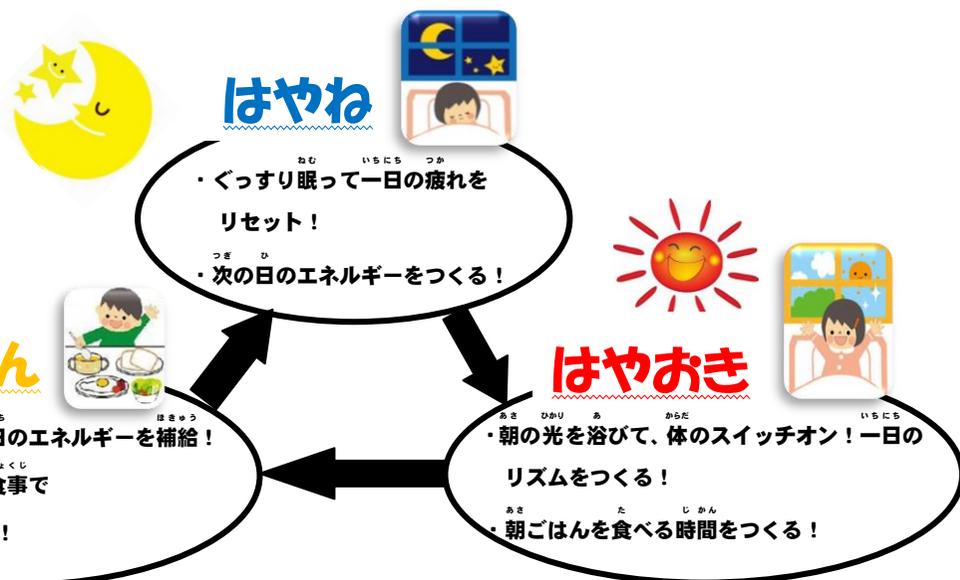


保護者の人と読みましょう☆

生活リズム、守れていますか？



夏休みが始まって約2週間がたちました。遊びに行ったり、勉強をしたり、ゆっくり休んだり・・・楽しく元気に過ごせていますか？「はやね・はやおき・あさごはん」の生活リズムで、残りの夏休みも元気にすごしましょう！



「はやね・はやおき・あさごはん」は、それぞれつながっています。もし、夜ねるのが遅いと、朝おきるのも遅くなり、朝ごはんを食べる時間もなかった・・・なんてことになってしまいます！毎日の「ねる時間」「おきる時間」を決めて、守るようこころがけましょう！

また、あさごはんはもちろん、
「3食の食事をきちんと食べることも大切」も大切です。
食事でしっかりとエネルギーを補給しましょう！

夏休みは治療のチャンス！



健康診断の結果から、必要な人には、「治療のすすめ」を渡しています。すでに治療を終えて学校へお知らせしてくれている人もいます。（現在、約2割の人が治療を終えています。）
「治療のすすめ」をもらった人の中で、まだ治療が終わっていない人は、この夏休みを利用して、病院を受診していただければと思います。お忙しいとはおもいますが、よろしく願います。（夏休み中の治療については、2学期が始まってから学校へお知らせください。）



8月7日は鼻の日

「8(は)7(な)」の語呂合わせから、8月7日は「鼻の日」とされています。ふだんにげなく使っている「鼻」のことを知り、大切に作るきっかけにしましょう！

＜鼻のはたらき：においをかぐ、呼吸をする、ばい菌が体の中に入るのを防ぐ＞

☆意外と知らない鼻のかみかた☆

- 片方ずつかむ
- 少しずつゆっくりと力を入れてかむ
(一気に強い力がかむと、耳をいためてしまうことがあります。)
- 鼻をかんだあとの手は、きれいに洗う。

