

# 8がつ ほんたより

夏休み号

令和2年8月7日

保健室



いよいよ、みんなが楽しみにしていた夏休みがはじまります。  
げんき なつやす 元気に夏休みを過ごすための「な・つ・や・す・み」のおはなしです！

## なつバテにならないように！

- ① 冷たいものばかり食べないようにしよう。ジュースの飲み過ぎには気をつけましょう。
- ② 体をしっかり動かそう。暑いからと、ダラダラ・ゴロゴロしない！
- ③ クーラーのかけすぎに注意しよう。体が冷えると、よくないです。



## つかれをとるために・・・

暑さのため、体はいつもより疲れやすくなっています。夜ふかしをせず、しっかり睡眠をとることが大切です。次の日の朝、スッキリ目覚められると元気に活動できますよ。



## やさしい心でお手伝い！

夏休みはたくさんお手伝いができるチャンスです。洗濯物をたたんだり・お風呂そうじ・水まきやお片付け・・・ほかにもいろんな事をお手伝いできますね。いつもはやってもらっていることを、自分からすすんでお手伝いしたら、おうちの人はきっと喜んでくれますよ。



## すいぶん・塩分で熱中症予防

汗をたくさんかくので、お茶や水などの水分はたっぷり飲むようにしましょう。  
体の中の塩分（しお）も足りなくなるので、お茶に少し塩をまぜて飲んでもいいでしょう。  
朝昼晩の食事からも、塩分は取れるので、しっかり食べて・飲んで熱中症を予防しましょう。



## みんな元気でまた会おうね！

夏休みの間、大きな病気やケガをすることなく、元気にまた学校に来ること。  
それが一番守ってほしい宿題です。早ね早起きを心がけ、自分の体を大事に過ごしてください。



なつ はだぎ たいせつ りゆう

## 夏でも肌着が大切な理由

### 《肌をせいつに保つ》

からだ  
体からは、  
あせ  
汗だけでなく  
よご  
汚れも出ます。  
はだぎ あせ よご  
肌着は汗や汚れを  
きゅうしゅう  
吸収するので、  
はだ  
肌をせいつに  
たも  
保つことができます。



### 《体温を一定に保つ》

たいおん いってい たも  
あせ はだぎ  
汗は肌着に  
きゅうしゅう  
吸収されることで  
じょうはつ  
蒸発しやすくなります。  
じょうはつ  
蒸発するときに  
たいおん さ  
体温が下がるので、  
たいおん いってい たも  
体温を一定に保つ  
こうか  
効果があります。



## おうちの方へ

### 〇1 学期の学校検診について

この1学期の間、本校では身長・体重測定・視力検査・聴力検査・心電図検査（1年生）・尿検査・内科検診・歯科検診を行いました。視力検査は、視力で両目がA（1.0以上）以外の人、聴力検査は、聞こえない音があった人につきましては、それぞれ「検査結果について」をお渡しさせていただきました。

耳鼻科検診・眼科検診は日程が決まり次第お知らせします。

### 〇「健康診断結果のお知らせ」について

各検診の結果、治療や受診が必要な人に、「健康診断結果のお知らせ」を配付しております。（歯科検診につきましては、全員に結果をお知らせしています。）虫歯があったご家庭は、是非この夏休み中に病院で受診して治療していただけたらと思います。病院で受診したら、結果を学校までご提出ください。

※学校の検診はスクリーニング検査となりますので、病院へ行って異常なしと診断されることもあります。

### 〇健康のきろくについて

例年、1学期にすべての健康診断を行い、その結果について記載し、もって帰らせておりましたが、今年は眼科検診・耳鼻科検診が2学期以降に実施予定のため未記入となっておりますので、ご了承ください。

※健康のきろくは押印またはサインをしていただき、新学期にご提出ください。

### 〇健康観察カードについて

健康観察カードについては、夏休み中・2学期以降も継続となります。引き続き、朝の健康チェックをお願いいたします。

1学期は、健康診断の日程の変更などがある中、問診票の準備や提出物、体の清潔など、たくさんのご協力をいただき、ありがとうございました。

夏休み中に、お子様の生活や、心と体の健康について気になる点がございましたら、ぜひ相談ください。

笑顔で2学期のスタートがきれいなことを、楽しみにお待ちしております。

