



猪調小学校  
保健室 NO.4  
平成30年7月2日

暑い日が多くなってきました。夏休みまでもう少しです。夏休み、やりたいことがたくさんあると思いますが、体調をくずしては何も出来ません。

学校があるときと同じように、早寝・早起きをする、3食きちんと食べるなど、正しい生活習慣で過ごすようにしましょう。



① 建物の中に避難する



② 自動車の中に避難する



③ 傘は閉じる



開けた平地で建物や車の避難場所がないときは、「雷しやがみ」で身を守る

ここは危険!

- 木の下
- 建物の軒先

両手で両耳をふさぐ (雷鳴対策)

★かかとを地面から浮かせてつま先立ちする



頭を下げて、できるだけ姿勢を低くする

しやがむ

★両足のかかとをくっつける

定期健康診断の結果、治療が必要な人たちには「治療・受診のお知らせ」を渡しました。「歯・口の健康診断のお知らせ」(ピンク)は、全員に渡しています。その他は、「視力カード」(薄い黄色)、「耳鼻科検診のお知らせ」(黄色)、「聴力検査のお知らせ」(薄い桃色)です。早めに専門医への受診をお勧めいたします。(歯医者さんには早めに予約をしましょう。)

今年度、年5回(5, 7, 9, 11, 1月)「すこやかカード」を実施することにして  
います。今まで、5月に1回実施して、今週2回目を実施します。テレビ・ゲームの時間  
や寝る時間(低学年9時・中学年9時半・高学年10時まで)は、ご家庭で決めてしっか  
り守れるようにしましょう。

~ 5月の結果については、学校保健委員会だより(6月29日配布)にのせています。~

## あつさになれよう! 「暑熱順化」

◎<sup>うんどう</sup>かるい運動をする ◎<sup>つか</sup>エアコンを使いすぎない ◎<sup>ゆ</sup>おふろ(湯ぶね)につかる



 あせをかくのがうまくなり、あつさにつよいからだに!

### お願い

- ・夏休み親子歯みがきカレンダーを作成します。(夏休みに、親子での取組をお願いします。)低学年のお子様には仕上げみがきをしていただけると助かります。高学年のお子様の口の中も時々は見してほしいと思います。歯肉炎などが見られますので…)
- ・家庭でお子様の歯みがきの様子を知っていただきたいと思って、カラーテストセット「歯っぴーセット」を各家庭に(夏休み前)配ります。必ず歯みがきをさせてから行ってください。健康フェスタのときとの比較をして歯みがきの状態を見てください。

お忙しいとは思いますが、よろしくをお願いします。

(「歯っぴーセット」の感想は、

登校日の8 / 9に持たせてください。)

### この夏 胃からのおなかい

つめ  
冷たいものばかり  
た  
食べないで

やわらかいものや  
るい  
めん類も、よく噛んでくれると  
しょうか  
消化しやすくうれしいな

ずいぶん ぼきゅう  
水分補給はこまめに。  
いちど  
一度にたくさん飲むと、

処理しきれずに  
はたらきが  
わる  
悪くなるんだ

あつい夏を元気に  
のりきりましょう。