



ほけんだより



平成30年7月10日

歌浦小学校 保健室

No.5

7月の保健目標

○**じょうぶな体**を

つくろう

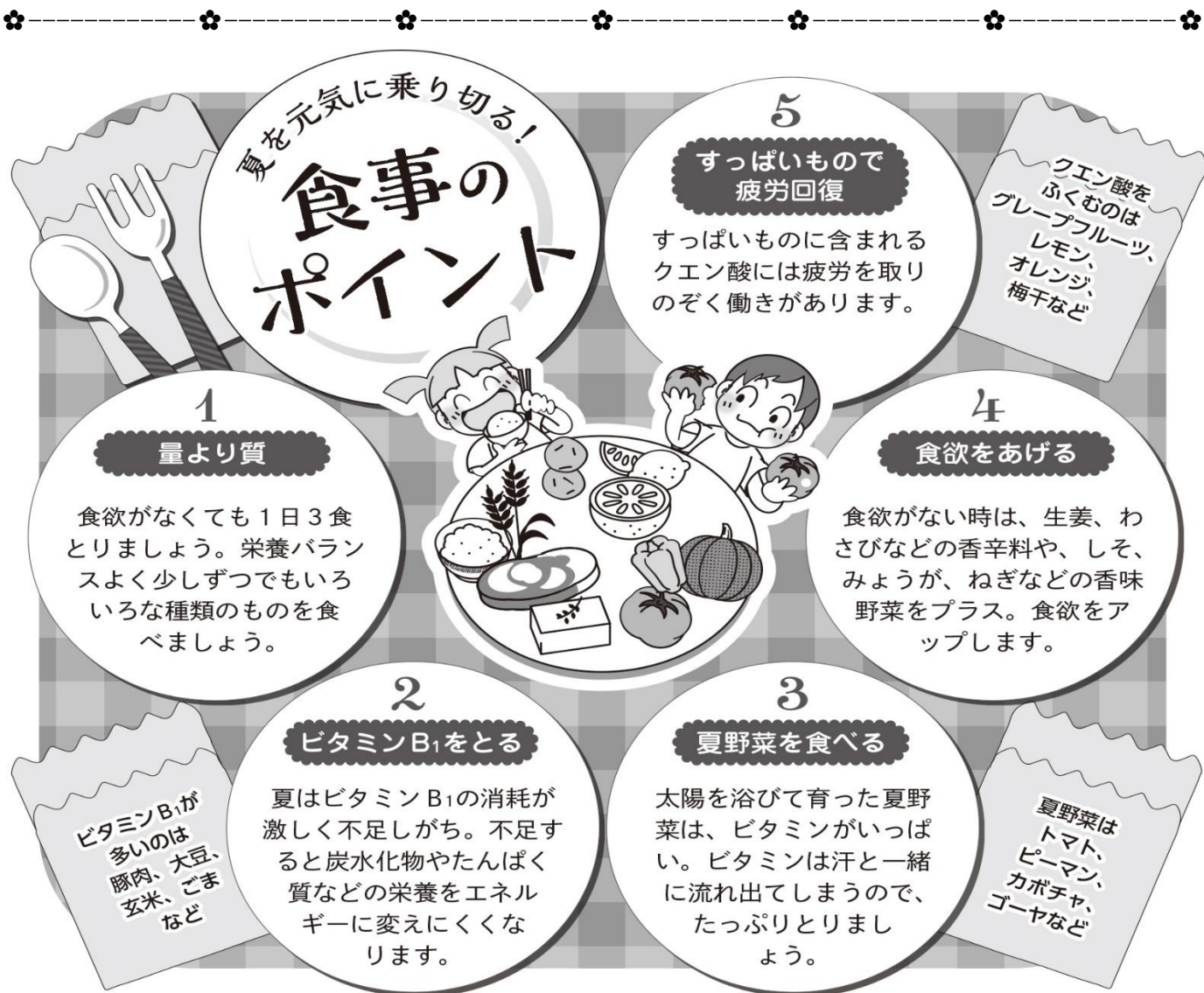
○**バランスのよい**

食事をとろう

ジメジメ暑い日が続いています。疲れから体調を崩す子も出てきました。

また、体調不良を訴える児童の中には、「水分不足かな？」と思われる子もいます。学習や遊びに夢中になって、ついつい水分補給を忘れてしまうのだと思います。学校でも休み時間のたびに水分をとるように指導していますので、これからの時期は、多めに水やお茶を持たせてください。

夏休みももうすぐです。充実した夏休みになるよう、暑さに負けない体づくりを応援していきたいと思います。



つめはのびていませんか？

最近、のびたつめで引っかかれてけがをするということがありました。

つめがのびていると、自分だけでなく、友達を傷つけてしまうこともあります。特にプールでは、体同士が触れ合うことも多いですので、こまめに切らせてください。

メディアと子どもたち～わが子をまもう～

子どもたちがメディア機器を使ってどんなことをしているのか、把握されましたでしょうか。子どもたちが使うものでも所有権は保護者にあります。インターネットは全世界につながっています。子どもたちを守るために、フィルタリングやセキュリティ等の安全設定を今一度ご確認ください。

だらだら使っちゃう
理由はなに？



視力検査の後に、5・6年生に「メディアの使いすぎは良くないとわかっていながら、使いすぎてしまうのはどうして？」と尋ねてみると、「楽しいから」「次が気になって早くクリアしたいから」という言葉が返ってきました。中には、「勉強になるテレビもあるから」という意見もあり、私も考えさせられました。

メディア機器は上手に使える役立つ道具でもあります。小学生のうちにはしっかりルールを決めて使う必要があると思います。本日から、すすくカード週間でもありますので、この機会にメディアについてのルール確認を各家庭でされてみてはいかがでしょうか。



雷が鳴り始めたら…
雷から身を守ろう！



先日の台風7号は、被害が大変ひどく、自然災害の怖さを改めて感じさせられました。この時期は落雷も心配です。雷から身を守る術を親子で確認してください。

①建物の中に避難する



まど窓から離れ、なるべく
部屋へやの中心ちゆうしんにいますこと。

②自動車の中に避難する



きんぞく金属きんぞくの部分ぶぶんには触さわらず、なるべく
く車くるまの中心ちゆうしんにいますこと。

③傘は閉じる



とがった部分ぶぶんは下向したむきに。

開けた平地で建物や車の避難場所がないときは、「雷しゃがみ」で身を守る



・木きの下した
・建物たてものの軒先のきさき

両手りやうてで両耳りやうみみをふさぐ
（雷鳴対策）

★かかとを
地面じめんから浮うかせて
つま先さきだ立ちする



あたまあたまをさ
頭さを下さげて、できるだけ
姿勢しせいを低ひくくする

しゃがむ

★両足りやうあしのかかとをくっつける

健康診断が終わりました

4月からの健康診断がすべて終わりました。「詳しく診てもらった方がよい」と判断された児童には、お知らせのプリントを出しています。まだ受診をしていない人は、夏休みがチャンスです。病院で一度診てもらってください。治療が必要なときも、夏休みなら通院しやすいと思います。そのうち、そのうち・・・で夏休みが終わらないように、よろしくお願いいたします。

