

# ほけんだより がっごう 月号

せちばるしょうがっこうほけんしつ  
世知原小学校保健室  
令和7年7月11日

もうすぐ待ちに待った夏休み!

あたら がくねん 新しい学年になり、みなさんが一 いっしょう 生けん命にがんばった1 がっき 学期が、もうすぐおわりをむかえようとしていますね。待ちに待った夏休みがやってきます。

夏休みはリフレッシュして、楽しく す 過ごしつつも、生活リズムをくずさず、健康 けんこう に気をつけましょう。皆 みな さんが、楽しく たの 元気に夏休みを す 過ごしてくれることを願っています。



命をおびやかすほどの本格的な暑さとなってきました。学校では、日々暑さ指数を確認し、昼休みの外遊び時間を20分間に制限するなどの、熱中症対策を行っています。また、帽子や水筒を必ず持って行くよう、放送で呼びかけています。夏休みも外へ出かける機会が多くなると思います。熱中症には十分気をつけるよう、ご指導ください。また、熱中症予防の第一歩は基本的な生活習慣です。生活リズムが崩れすぎることのないよう、お声がけの程よろしく願いいたします。



夜更かしはしません。



早起きして太陽に挨拶!



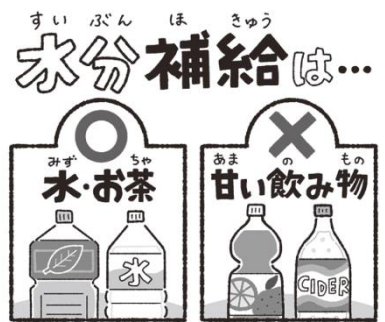
休みの日もしっかり朝ごはん。



宿題は計画的に!



出かけるときは必ず かなら ずばうし、水筒 すいとう をもっていきましょう! 経口補水液は運動後などは効果的ですが、日常的に飲んでいると砂糖の摂りすぎになるため注意してください。





に注意!!



どんなところにいる？

- ◎草むら
- ◎やぶのなか
- ◎公園の草が生えているところ
- ◎川の近くの草場
- ◎山の中
- ◎動物についていることもある

かまれたら？

◎最初の方はいたみやかゆみがないことが多く、気づかない人が多いです。マダニは噛みついて血を吸うことで体が大きくなります。



☆自分で無理にとろうとせず、すぐに大人に知らせてください。

病院でとってもらうことが必要です。

**歯科検診の結果**

むし歯のある人      治療を済ませた人



**治療が済んだらピンクの紙を出してください**

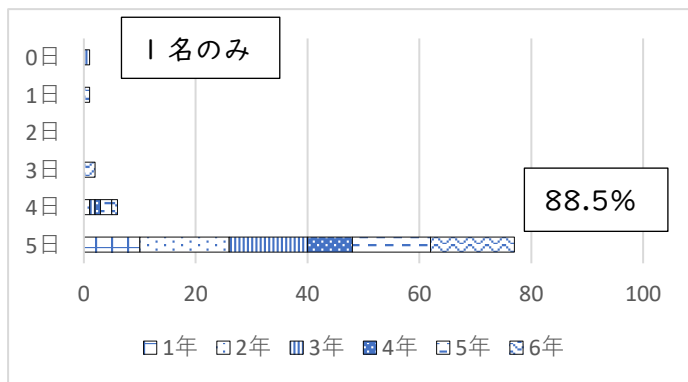
現在、むし歯の治療を終え、証明書の提出があった児童は1名のみです。(歯列咬合等のみの児童は含んでいません。)

歯科検診結果を記載したピンク色の紙が、治療証明書となりますので、ご提出をお願いいたします。

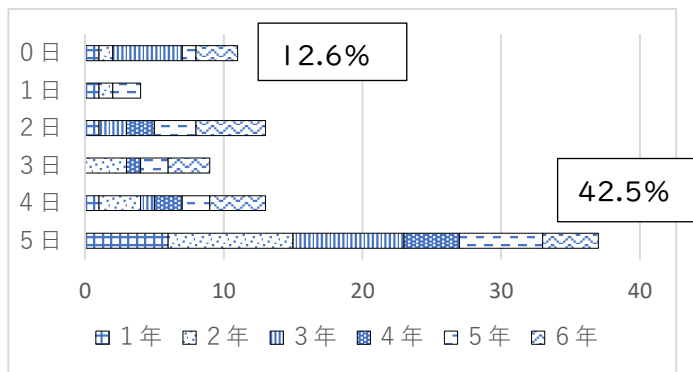
第1回ハッピースマイルカード 集計結果【6月分】

今年度も、各学年の広報厚生委員さんに集計していただきました。お忙しい中、誠にありがとうございました。集計結果について、2項目挙げたいと思います。夏休みの生活の参考にしてください。

○朝ごはん



○就寝時間



昨年度12月の集計では、毎日食べている児童が77.9%でしたが、改善が見られています。栄養教諭から全学年へ朝食の大切さについて指導を行っています。

遅くとも低学年は21:00までに、高学年は22:00までには就寝することが望ましいです。夏休みも寝る時間を整えて、睡眠時間を確保しましょう。