

保健だより

夏休み号

大類小 保健室 平成29年7月20日

いよいよ、42日間の夏休みが始まります。生活も勉強も、計画的に過ごして、充実した休みにしてください。

健康診断の結果で、受診が必要な人は、夏休みを利用し、検査・治療をお願いいたします。



夏休みの課題

★歯みがきカレンダー（全学年）

食後の歯みがきをしっかりとしましょう。毎日つけて、9月1日に提出してください。おうち方からの一言の記入をお願いします。

★噛むカムレシピコンテスト（希望者）

アイデアレシピを募集します。学校で取りまとめますので、課題提出日も持ってきてください。（8月17日、18日）



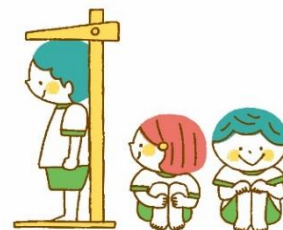
★夏休み明けに、身体測定（身長・体重）があります。

9月4日（月） 4・5・6年生

9月5日（火） 1・2・3年生

○体育着を着てきてください。

○正しく身長を測るため、髪をしばる位置に注意してください。



★☆1学期の保健室☆☆ 4/7～7/14 までの様子

○来室がいちばん多かった日は・・・4月20日（木） 15人

けが（外科）合計：283人 病気（内科）合計：126人 着替え等：28人

1日平均：7人

○学校のけがで、医療機関（病院、接骨院）に行った人は・・・12人

○欠席がいちばん多かった日は・・・4月17日（月） 10人



げん き たの

元気に楽しく！

もうすぐなつやすみ



- 【も】 健康診断で歯の病気・異常が見つかった人は、夏休みが受診のチャンスです。
- 【う】 夏の強い日ざしは帽子や長そで・長ズボン、日やけどめでしっかりガード。
- 【す】 便利な一方、思わぬトラブルも。おうちの人といっしょなら安心ですね。
- 【ぐ】 「おそねおそ起き」は体調をくずしやすいです。お休みでもふだと同じ時間に。
- 【な】 熱中症はいつでもどこでも起こります。いつも『予防』を心がけましょう。
- 【つ】 食べたいだけ、飲みたいだけとっていると、おなかの調子をくずします。
- 【や】 好きなものにかたよっていませんか？ 食事は3食、栄養バランスよく。
- 【す】 朝や夕方は少しすこししやすいので、その時間帯をうまく使って宿題や軽い運動を。
- 【み】 深くない、流れがおだやかかと思っても…。必ずおとなの人といっしょに。

*** けがや病気に注意してすごしてください。
 9月1日に、元気に会いましょう！ ***