

ほけんだより 夏休み号

令和4年7月19日
No. 6
日進小学校保健室



おうちの人と一緒に読みましょう。

～たのしく、けんこうな夏休みにするために～

① 感染症予防と熱中症予防!

朝会で校長先生も言っていました、夏は感染症だけでなく、熱中症にも気を付けなければなりません。マスクを外してもよい場所では無理せず外すこと、早寝早起き朝ごはんを心がけ、暑さや病気に負けない強い体をつくることを意識できるといいですね。

② 安全に気をつけて生活しよう!

長い休みに入ると、習い事や遊びに行くために、1人で出かけることが多くなると思います。もし知らない人に声をかけられたり、遊びに誘われたりしたら、みなさんどうしますか？自分の身を守るために次のあいことばをもう一度確認しておきましょう。

コロナ×熱中症 ～暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策～

マスク

水分補給

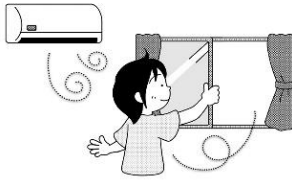
マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



時間を決めて、飲めるといいね♪

エアコン

換気



エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

時間

距離



距離をとって、マスクをはずそう。ただし、長時間にはならないでね。

食事

睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです!

あんぜんのあいことば「いかのおすし」

いかない



のらない



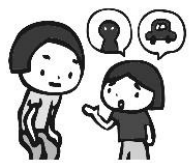
おごえでさげぶ



すぐにはげる



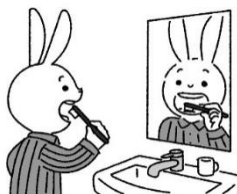
しらせる



保健室から夏休みの宿題です!

◎はみがきテストカードに取り組もう!

→カラーテスターを使用して、みがき残しをチェックしましょう! 自分の歯みがきの弱点(よくみがけていないところ)を意識して、食べたら歯をみがくようにしましょう!



★夏休みは治りょうのチャンス★

健康診断の結果、治りょうや検査が必要な人にはお知らせを渡しました。すでに病院に行って治療を終えた人もたくさんいます。まだ治りょうを始めていない人は、夏休み中に病院に行くようにしましょう。



がっき ほけんしつらいしつじょうきょう
 ★★1学期の保健室来室状況 (7月15日現在) ★★

ほけんしつらいしつけんすう
 保健室来室件数：1305件 (けが898件 病気407件)

けがの種類

- 1位：打撲 288件
- 2位：すり傷 285件
- 3位：捻挫 82件

いりょうきかんじゅしんけんすう
 医療機関受診件数：13件



いそいで教室に戻ろうとしてついコンクリート
 を走って転んでしまったことや、ちょっとした
 不注意で相手にけがをさせてしまったということ
 がありました。時間を見て行動すること、周りを
 よく見ることを意識してみましょう。



4月は、新しいクラスへの不安からか、頭痛や
 気持ち悪さを訴え来室する子が多かったですが、
 この3か月間で新しい環境に慣れ頑張る姿がみ
 られ安心しました。

△こんなことしていませんか?とても危険です△

●いすの脚を浮かせる

→後ろに倒れて、頭を強くぶつける
 けがが日進小でもありました。頭を
 強く打つと、脳が傷ついてしまう
 可能性があります。すぐに病院に行
 ったとしても、手足のまひや言葉をう
 まく話すことができなくなるなど今
 まで通りの生活ができなくなること
 もあります。



●ふざけて友だちのいすを引く

→背中やお尻を強く打ちつけ、背髄
 (脳からの命令を体に伝える
 神経)を傷つけてしまう可能性があ
 ります。最悪の場合、一生寝たきり
 になることもあります。ふざけてや
 ったことが友だちの人生を変えて
 しまうかもしれません。



保護者の方へ

1学期の間、お子さんの体調管理や学校での感染症対策にご理解とご協力いただき、ありがとうございました。おかげ様で、毎日元気な子どもたちの顔を見ることができました。夏休みでお子さんの生活リズムが崩れすぎないように、ご家庭でもお声かけをお願いします。新学期、笑顔あふれる子どもたちと会えることを楽しみにしています。