

ほけながま 7月

2021.7 五月田小学校 保健室

もうすぐ夏休み!!

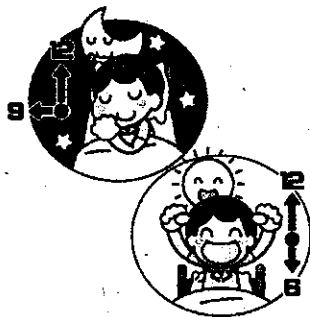
あと6日で夏休みです。36日もお休みがあり、夜ねるのが遅くなったり

朝も起きるのが遅くなることもあるかもしれません。

生活リズムが乱れると、体調が悪くなりやすいです。

お休みでも、早ね早起きをして、朝ご飯を食べて、元気な

姿で2学期学校にきてください!



とびひに注意!!

「とびひ」とは、虫さされや、あせもでかきすぎて、傷ついた皮ふにバ
イキンが入り、発しん(ぶつぶつ)が広がる病気です。

あせもや虫さされは、とっってもかゆくてがまんしづらいですが、か
きすぎずに水でぬらしたり、冷やすなどしてかかないようにしましょう。

「とびひ」は皮ふをきれいにすることで防げます。毎日おふろに入り、
皮ふをきれいにしましょう。



暑さに負けず、元気にすごすための9カ条を教えます!

- な んどもこまめに水分補給
- つ めたいたべものやのみものにかたよらず
- バ ランスよくなんでも食べよう
- テ レビやゲームは時間を決めて
- に っちゅう(日中)は外で元気に遊ぼう
- ち ようしょく(朝食)は毎日必ず食べよう
- ゆ ぶねにゆっくりつかって疲れをとろう
- う わぎ1枚を持ち歩き。エアコンの効きすぎに対応しよう
- い つも早起きで今日も元気!



夏休み 守ってほしい3つの

1 “ない”

だまって出かけない

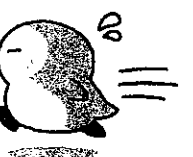
おうちの人に「だれと・どこで・何をするか」を伝えてから出かけましょう。帰る時間も知らせておくと◎。

2 飛び出さない

車の影や、横断歩道のない道は特に注意。信号のあるところでも、左右を確認してから渡りましょう。

3 知らない人について行かない

「おうちの人が知らない」「住んでいるところを知らない」「名前を知らない」人にはついていきません。



保護者の方へ

健康診断のご協力ありがとうございました。すべての健康診断が終了しました。病院受診が必要な児童には、治療勧告を配布しています。新型コロナウイルスの感染が収まらない状況ではありますが、早めの受診をお願いいたします。

健康観察カードにつきましては、8月23日から引き続きご協力よろしくお願いいたします。