

もうすぐ なつやすみ

今年は過ごしやすい気温の日も多く、子どもたちは元気に外遊びを楽しんでいます。

うんていや鉄棒をして、手の皮がむけて保健室に来室する児童も増えてきました。皮がむけた時の、あのヒリヒリする痛み…何年も鉄棒をしていない私は、その痛みを忘れてきました。

娘(小2)と公園に行くと、いつも鉄棒をしています。子どもたちの痛みを正確に受けとるために、夏休みは私も鉄棒にチャレンジしてみようかなあ、と思う今日この頃です(もうできなくなっているかもしれませんが)。

夏休みを健康に過ごし、2学期に元気にお会いしましょう!



◆6年生の保護者の方へ

対象年齢である6年生全員に、札幌市保健所発行の「二種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種のお知らせ」を配付しました。

この二種混合予防接種は、予防接種法に基づく定期の予防接種であり、お子さんが乳幼児の頃に接種した三種混合予防接種の免疫を維持するために大切なものです。よくお読みの上、お受けになることをお勧めいたします。

◆夏休みは、受診のチャンスです

春の健康診断で病院へ行くよう勧められ、まだ受診していない方は、長いお休みを利用して必要な検査や治療を受けることをお勧めします。

また、受診された際は、お知らせ用紙下段の『連絡書』を御記入の上、学校へ御提出ください。

◆医療券が必要な方へ

就学援助を受けている方で、夏休み中に病院を受診する予定のある場合には、7月23日(木)までに担任または養護教諭にお申し出ください。



きょう

今日、これできたかな?

✕ いよいよ夏休み。元気にすごしたいですね! そのためには、毎日、規則正しい生活を送ることが大切です。夜、寝る前に一日をふりかえって、チェックしましょう。

☐ 朝、決まった時間におきた

☐ ごはんをおいしく食べた

☐ 顔を洗ったり、はみがきをしたりした

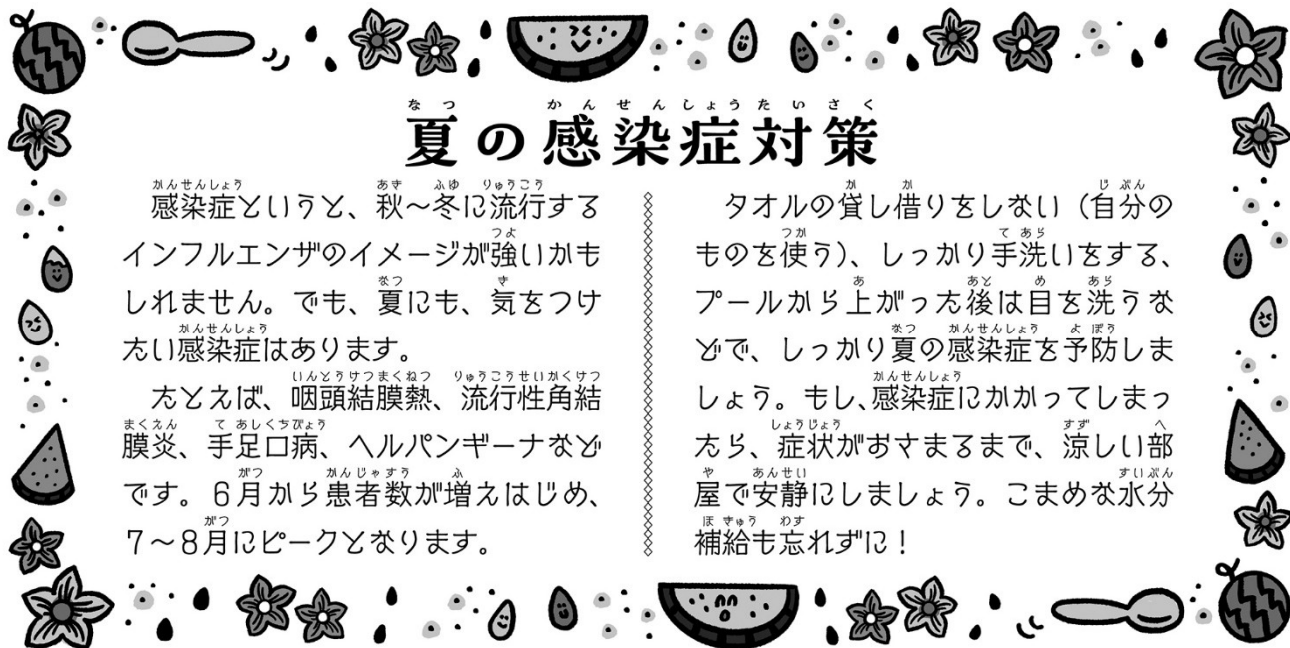
☐ 軽い運動をした

☐ おやつを食べすぎなかった

☐ お手伝いをした

☐ お風呂に入った





夏の感染症対策

感染症という、秋～冬に流行するインフルエンザのイメージが強いかもしれませんが、夏にも、気を付けたい感染症はあります。

たとえば、咽頭結膜熱、流行性角結膜炎、手足口病、ヘルパンギーナなどです。6月から患者数が増えはじめ、7～8月にピークとなります。

タオルの貸し借りをしない（自分のものを使う）、しっかり手洗いをする、プールから上がった後は目を洗うなど、しっかり夏の感染症を予防しましょう。もし、感染症にかかってしまったら、症状がおさまるまで、涼しい部屋で安静にしましょう。こまめな水分補給も忘れずに！

怖い依存症

依存症は、日常生活が送れなくなるほど、特定の物質（アルコールや薬物）や行動（ギャンブルや買い物）をやめられなくなる状態です。最近では、スマートフォンへの依存も心配されています。

食事やお風呂のときもスマートフォンを欠かせない、スマートフォンが気になって、勉強に集中できない…ということはありませんか？

依存症は、自分でも気がつかないうちに陥ってしまい、なかなか抜け出せなくなってしまう怖いものです。時間に余裕のある夏休みだからこそ、一度、スマートフォンとのつきあい方について考えてみませんか。



ワクワク・ドキドキしよう

最近、何かに強い興味がわいたり、感動したりしたことはありますか？ ワクワク・ドキドキして心が動くと、脳にも素晴らしい影響があると言われています。「もっと知りたい」「もっと試してみたい」という好奇心や探求心が刺激されることが、ものごとを深く大きく考える力を育てることにつながるのです。

夏休みは、好奇心や探求心を深掘りするチャンスです。読書したり、虫の観察をしたり、（熱中症に気をつけながら）スポーツに打ち込んだり、好きなことをして、どんどん成長していく自分自身に驚き（!）、それを楽しみましょう。

