

キラリ通信

保健に関わる情報や
保健室での子ども
の様子を発信します

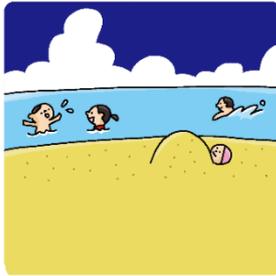
児童のみなさんへ

なつ やす げん き

夏休みを元気にすごそう

夏休みが始まります！

もうすぐ夏休みですね。長い夏休みには、泳ぎに行ったり、キャンプに行ったり、旅行に行ったりする人もいるかもしれません。夏休みが終わったとき、また、みんなと元気に会えるように、夏休み中も事故や病気に気を付けて過ごしてくださいね。



7月の3連休の後は暑い日が続きましたね。一生けんめい水分補給をし、保冷剤などのグッズを駆使して、なんとか乗り切りました。

夏休み、ずっとエアコンのきいた室内にいては、体が弱るばかりです。朝や夕方、暑さが厳しくない時間帯には、外で遊ぶなど体を動かしましょう。

もちろんつらい時には、無理せずに、休けいをしっかりと、元気で楽しい夏休みを過ごしてくださいね。

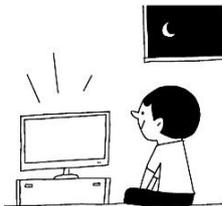


暑さでつらくなってしまった時は、首・わきの下・足の付け根などを冷やすとよいです。すばやく体を冷やすことができます。

夏ばてチェック

夏ばてしやすい生活を送っていないか、チェックをしてみましょう。

夜ふかしをしている



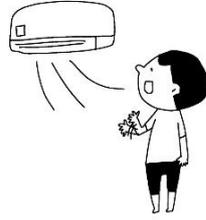
食事をとらないことがある



冷たい飲み物をよく飲んでいる



クーラーをずっとつけている



室内にいて体を動かしていない



4～5人の人

夏ばてになる生活習慣です。規則正しい生活を送って、今の生活から抜け出しましょう。

1～3人の人

このまま今の生活を続けていると、夏ばてになってしまいます。よい生活習慣を身につけましょう。

0人の人

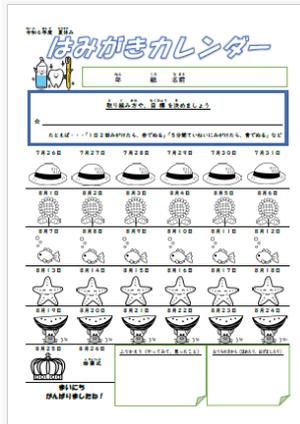
夏ばての心配はありません。今の生活を続けて、暑い夏を乗りこえましょう。



夏休み歯みがきカレンダー

ご活用ください

夏休み歯みがきカレンダーを、学校ホームページとすぐで配信いたします。ご家庭での取組をご希望される方は、データを印刷してご活用ください。養護教諭からのお返事をご希望の場合は、2学期始業式以降、学校までご提出ください。



子どもたちが仕上げ磨きを卒業し、大人になって食事や生活を自分で管理するようになって、自分の力で歯の健康を維持できるように習慣付けていきたいですね。

お願い

もしご家庭に、ご不要になった以下のものがありましたら、保健室へ寄付していただけますか。二条小の子どもたちのために、活用させていただきます。

●保冷剤

(大きさは問いません。)

●ハンカチや小さなタオル類

(保冷剤のカバーとして使用します。)

●子ども服・靴下

(110~130 が特に不足しています。)

貸し出した保冷剤や保冷剤カバーを持って帰ってしまったり、なくしてしまったりすることもあるようです。もしご家庭で見つかった際は、返却が遅くなくても構いませんので、学校までお届けください。

1学期の保健指導～1・2年生～

1年生	<ul style="list-style-type: none"> ・てあらいめいじんになろう ・たいせつなからだ (プライベートゾーン) 	<ul style="list-style-type: none"> ・手の洗い方を練習しました。 ・体の部分の名前、いいタッチ・悪いタッチを学習しました。
2年生	<ul style="list-style-type: none"> ・けがの手当て 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンカチとティッシュがあれば、自分でもけがの手当てができる！と学習しました。



「学校に行きたくないよ」と言われたら

日曜の夜「明日は学校か。めんどくさいよー。」と肩を落とす人がいるのは、我が家だけではないと思います。そう、学校ってわざわざ行く所だし、自分のペースで過ごせないし、楽しいことばかりではないですものね。「だよね～。母ちゃんも仕事だー。」と、もたれあってだらだらタイムを過ごしながら、「次の週末何する？」と話しています。

夏休み明けは暗い気分になる子どもが増えると言います。夏休みは家族で「あなたのことが、とっても大切だよ」というメッセージを、様々な形で(言葉でも、笑顔でも、手をつなぐでも、一緒に楽しくおやつを食べるでもいいですよ。)伝え合いましょう。自分を認めてくれる人がいるという実感を糧に、また挑戦できます。学校云々はその後でいいのです。

1学期、子どもたちの健康管理へのご協力、ありがとうございました。7月はすり傷、後半は暑さによる頭痛や腹痛、汗をかけずのぼせてだるいといった来室が多かったです。保健室前にも「ひえひえコーナー」を設置して、休み時間に涼めるようにしました。感染症は、流行とまではいかないものの、新型コロナ、溶連菌、水痘、流行性耳下腺炎が数件ずつありました。いつもより少し長い夏休み、元気にお過ごしください。
養護教諭 須田