

# ほけんだより



札幌市立太平小学校  
令和6（2024）年  
7月25日号  
養護教諭 深田 瑠美

7月 保健室の  
利用者数  
311人  
でした

ケガで来た人  
183人  
一番多かったケガ  
すりきず

体調が悪くて来た人  
120人  
一番多かった症状  
ずつつ

1学期 保健室に行った回数  
ケガ 体調  
回 回  
ケガの原因をふりかえり、  
ふせげるケガをふせごう！

## なつやすみの けんこう・げんきチャレンジ

☆ 自分の生活をふり返し、夏休みにがんばりたいことに○をしましょう。

	よい生活	今の生活	夏休みがんばる！
うんどう 運動	1日1時間以上運動する。	○ △ ×	
	そうじなど、家の手伝いをする。	○ △ ×	
しょくじ 食事	朝ごはんを毎日食べる。	○ △ ×	
	好き嫌いをせず、バランスよく食べる。	○ △ ×	
すいみん	夜の9時より早く寝る。	○ △ ×	
	すいみん時間は9時間より多い。	○ △ ×	

## なつやすみ、あんぜんに過ごすためのお約束

<p>ねつちゅうしょう 熱中症にちゅうい！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>外では、ぼうし&amp;水とうを持って</li> <li>家では、クーラーや扇風機を！</li> <li>こまめに水のみを！</li> </ul>	<p>ネットの使い方にちゅうい！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>傷つける言葉・個人情報を書かない</li> <li>SNSで知り合った人に会わない</li> <li>時間を決めて使う</li> </ul>	<p>ふしんしゃ 不審者にちゅうい！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>出かけるときは、どこに、だれと、いつ帰るかを伝える</li> <li>知らない人についていけない</li> </ul>
<p>こうつうじこ 交通事故にちゅうい！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>道路をわたるときはよく見て！</li> <li>道路で遊ばない</li> </ul>	<p>みずじこ 水の事故にちゅうい！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>海や川は、おとなといっしょに行く</li> <li>深い、流れが速い場所は近づかない</li> </ul>	<p>ひじこ 火の事故にちゅうい！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>花火をやるときはおとなといっしょに</li> </ul>

# なつやすみ「ぐーたらようかい」にちゅうい!

なつやすみは、「ぐーたらようかい」にとりつかれがち。正しい生活こうげきで、2がっきをげんきにスタートできるようにしよう!



「ぐーたらようかい」をやっつける正しい生活こうげきはどれだ!?  
 に数字をかいてね。

- ①ゲームは時間を決める ②早寝 ③お手伝いをする ④早起き  
 ⑤外遊び ⑥朝ごはんを食べる ⑦手を洗う ⑧病院に行く

**夜ふか死神**  
 夜ふかしばかりしている死神

とりつかれると...

夜ふかして寝不足になり  
 授業中に寝てしまう

**A**

**朝寝ぼ牛鬼**  
 朝寝坊する牛鬼

とりつかれると...

朝起きられなくなって  
 学校に遅刻する

**B**

**朝ごはんぬ  
 キジムナー**  
 朝ごはんを食べないキジムナー

とりつかれると...

朝ごはんを食べなくなって  
 力が出ない

**C**

**手を洗わな一本  
 だたら**  
 絶対に手を洗わない一本だたら

とりつかれると...

手を洗わなくなって  
 病気になりやすくなる

**D**

**お手伝いしな  
 一反木綿**  
 お手伝いを一切しない一反木綿

とりつかれると...

全くお手伝いをしなくなり  
 おうちの人に怒られる

**E**

**病気放ちょうちん  
 おばけ**  
 病気でも病院に行かないちょうちんおばけ

とりつかれると...

病院に行かなくなり  
 ケガや病気が悪化する

**F**

**ごろごろくろ首**  
 一日中ごろごろしているろくろ首

とりつかれると...

毎日ごろごろしてしまい  
 体力が落ちる

**G**

**ずっとゲーむじな**  
 一日中ゲームをしているムジナ

とりつかれると...

ゲームをやめられなく  
 なって目が悪くなる

**H**

1-4-C-6-D-7-E-3-F-8-G-5-H-1

## 保護者の皆様

- 1学期中に学校でのけが（登下校中も含む）で病院を受診した場合は、学校に御連絡ください。スポーツ振興センター災害給付制度の対象となる場合があります。（書類配付済みの方は連絡不要です。）
- 夏休み中のけがや病気などで、2学期からの学校生活で配慮が必要な場合はお知らせください。

子どもたちの学校での健康管理にかかわる御協力をいただきありがとうございました。暑い日が続きますが、楽しい夏休みになりますように。子どもたちの元気な顔を見られるのを楽しみにしています♪