

7月のほけんだより

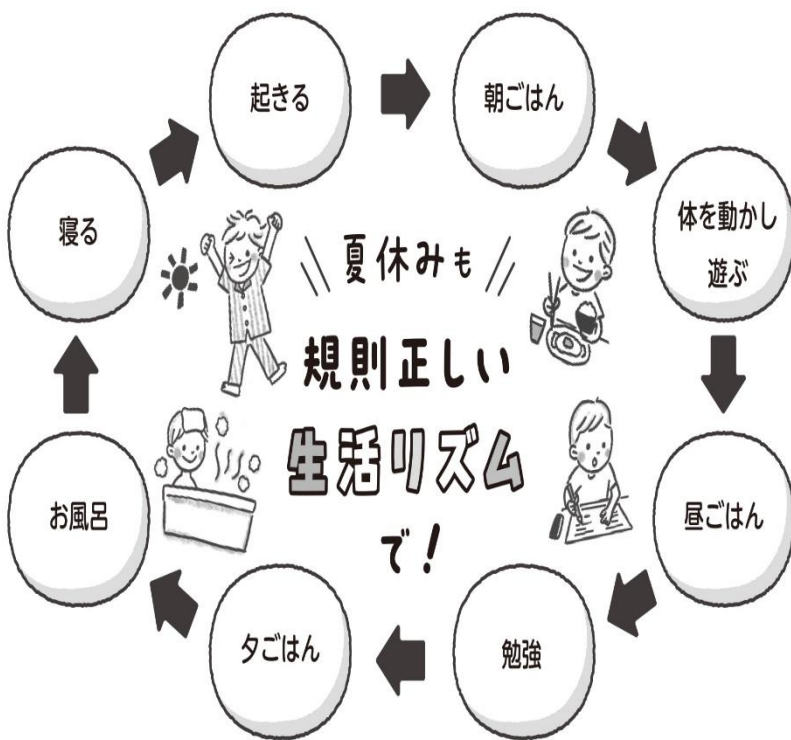
令和5年7月18日発行

白保小学校 保健室

夏休みも健康安全に気をつけて

1学期終了が間近になり、子ども達は待ちにまった夏やすみにワクワクが隠せないようです。4月からスタートした1学期、新型コロナウイルス感染症が5類になったり、4年ぶりの海神祭に白保小の児童も参加することができたり、異学年交流も活発にできるなど、もとの日常に戻りつつあります。今年の夏休みは、家族で旅行を計画していたり、BBQやプールなどレジャーを楽しんだり、遠くいた祖父母や親戚に会うことができたりと、4年分の思い出作りをする充実した夏休みとなることを願っています。2学期始業式、白保っこ全員が元気な姿で会えることを楽しみにしています。

☆今月の保健目標☆
夏を健康に
すごそう



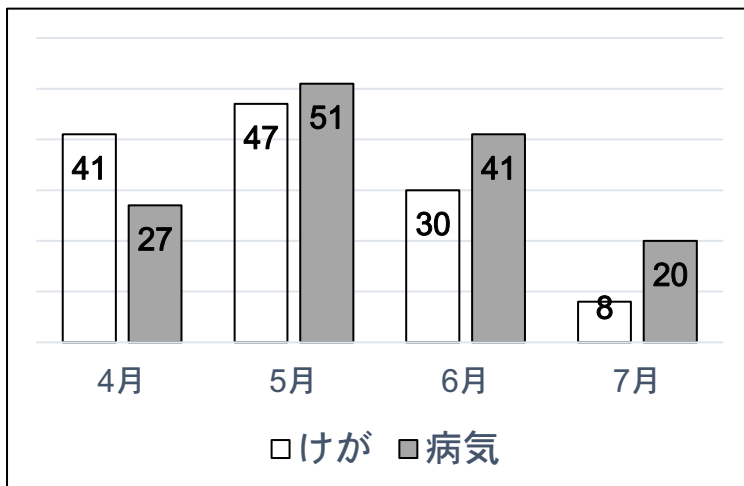
ねっ ちゅうしゅう よ ぼう
熱中症予防

かきくけこ

- が** まんは禁物
- き** ゆうに暑くなる日は注意
- く** ろい服は避けよう
- け** んこうな人も油断しないで
- こ** まめに水分補給

マスクをはずして休憩することも忘れずに

1学期の保健室のようす



左のグラフは、1学期保健室にケガや病気で来室した児童の件数です。1日の平均来室件数5件。項目別でみると、ケガでは4月5月の来室が目立ちました。特に低学年のケガが目立ち、新学期のウキウキ感や初めての学校生活が影響しているのではと感じました。ケガで多いのは「すり傷・虫刺され・捻挫」です。中には家庭でのケガの手当をお願いする児童もいました。家庭でのケガは家庭で見ていただくと助かります。

病気では4・5月の来室が最も多かったです。春休み明けやGW明けの生活習慣の乱れや環境の変化が要因かと思われま。6月はプール学習や体育後の来室が多く、暑さ疲労からくる頭痛が顕著でした。来室理由は「頭痛・腹痛・喉痛」が上位を占めています。曜日別でみると火曜日と木曜日が最も多く、週末の生活リズムの乱れや、モチベーションが影響しているかと考えられます。

ぜひ、ご家庭でも1学期の子どもの様子をふり振り返りながら、心と体の健康に留意して頂きたいと思ひます。

裏面もあります



子

なかなかできない治療を今こそ

「受診のおすすめもらったけど、まだ病院に行っていない」という人は、夏休みが治療のチャンス。健康な体で新学期をスタートしましょう！



つ

冷たいものはほどほどに

暑いからと、そうめんやアイスクリームばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏って夏バテに。3食、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

ながやすみの約束

やりすぎない ネット・ゲーム

ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足に。「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間を作りましょう。

す

水分補給はこまめに

暑いとたくさん汗をかくので、体がすくすく水分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れてしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分をとりましょう。

乱さない 生活リズム

学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも欠かさずに！

み

夏休みにイカ

危険な場所にイカない



知らない人に

ついてイカない



出かけるときは伝えよう

どこで

何をする

誰と

何時に帰ってくる

