

ほけんだより 7がっ

平成29年7月19日(水) 美郷北学園保健室

いよいよあさってから待ちに待った夏休みですね！どんなふうに過ごそうかな・・・♪とワクワクしている人も多いようです。夏休みを楽しく過ごすには、元気が一番大切です。けがや病気に気をつけて、楽しい夏休みにしてほしいと思います。

- ① 早寝・早起き・朝ごはん
- ② 1日3回の歯みがき（少なくとも、夜寝る前は、必ず歯をみがこう。）
- ③ むし歯の治療と眼科受診
（現在、むし歯治療率24%！めざせ治療率100%）
- ④ グッドライフカードの夏休みの実践

保護者の皆様へ お願い

保健室からの夏休みの宿題として、グッドライフカードを配付しました。参観日の懇談で説明しましたが、事前に考えてもらった☆がんばること☆について、夏休みに取り組んでもらいたいと思います。心と体の自立の第一歩としての取組です。保護者の方も、意識して声かけ・サポートしていただきますよう、ご協力よろしくお願いたします。

「けんこうについてがんばること」に夏休みも取り組もう

おうちのかたに手伝ってもらいながら、がんばってみよう！ほけんしつからのしゅくだいです。

介がんばる事ごとく 名 姓 学年

* がんばれた日に、色をぬりましょう *		7月							8月						
日	月	火	水	木	金	土	日	日	月	火	水	木	金	土	日
24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5

※がんばれた日に、色をぬりましょう。

黄色ブドウ球菌 とびひの原因菌は 鼻の穴の中にたくさんいます。

その指で、あせもや虫刺されをかいたら...「とびひ」になっちゃうよ！

まずは刺されないように。

刺されてしまったら、
・洗い流す
・アイシングをする
・かゆみ止めをぬる

かきむしってはいけません！

夏の皮膚トラブル

汗だまり部分、
首まわり、関節の内側、ズボンや下着でしめつけられるところ...
まめにふいてね。

しめつけの少ない服、風通しのよい服を選んで着るようにしてみよう

うっかり暑すぎ！？
冷たいタオルでとにかく冷やそう！

水ぶくれができてしまったら つぶさずに病院へ！

なつやすみもけんこうに!

<p>なおしておこう 調子や具合のよくないところ</p>  <p>むし歯などは、この休みを使ってちりょうをすませよう。</p>	<p>つめたいもの あっさりしたものばかり食べてない？</p>  <p>一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。</p>	<p>やりすぎ注意! ゲームやネットは時間を決めて</p>  <p>すいみん不足やうんどう不足にならないようにしましょう。</p>	<p>すいぶんを こまめにとって熱中症予防</p>  <p>汗をいっぱいかいたときには塩分も一緒にとろう。</p>	<p>みださない 生活リズムはいつもどおりで</p>  <p>休みの間も、はやね・はやおきを心がけよう。</p>
---	--	---	---	--

1学期、たくさんの保健行事があり、講師の先生方から健康について学びました！



★8月4日の登校日に元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています★