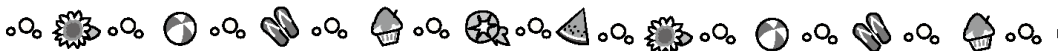


ほけんだより

夏休み前 特別号

令和4年7月28日
北浦小学校 保健室

いよいよ待ちに待った夏休みがやってきます。長い休みの中で、普段は経験できないことを体験したり、楽しい思い出を作ったり、けがや病気に気をつけながら楽しく過ごしてくださいね。



元気に過ごす「なつやすみ」!



治しておこう! 歯や目の病院へ!

1学期、なかなか治療にいけなかった人も、時間のある夏休みを利用して受診しましょう。



冷たいものとりすぎに気をつけて

冷えた飲み物やアイスなど、冷たいものばかり食べているとお腹を壊す原因になります。



やりすぎ注意、スマホやゲームは時間を決めて

長時間のスマホやゲームは視力の低下や、睡眠不足につながります。ついつい夜ふかし...とならないようにしましょう。



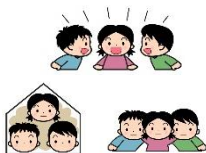
水分補給を忘れずに!

こまめに水分をとって熱中症を防ぎましょう。涼しい格好や帽子をかぶることもポイントです。



密をさけて感染予防!

楽しい夏休みを過ごすためにも、夏休み中も基本的な感染予防に取り組みましょう。



治療を完了させよう!

1学期に行われた健康診断の結果を受け、まだ受診されていない場合は、夏休みの期間を活用し、受診してください。

むし歯になりかけ、だったものが、むし歯に進行している場合があります。早めの受診をお願いします。

※歯科検診結果について、受診報告が学校に届いていないお子様へ、再度配付しています。(ピンクの紙) 受診後は、学校へ提出してください。



生活リズムをくずさないようにしましょう!

夏休みは生活リズムが崩れがちです。

夏休みの健康観察カードには、早寝早起きの欄を追加しています。寝る時刻起きる時刻の目標を立て、規則正しい生活を意識しましょう。学校がある日と変わらない生活を意識すると、2学期も元気にスタートできますよ。

けんこうかんさつ 健康観察カード(夏休み)

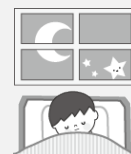
平熱 度

寝る時刻

起きる時刻

ぼく・わたしは 時に寝て 時に起きます。

日	体温	体調	主な症状	原因	サイン	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
1日	36.0	○	○	○	○	16時	21時										
2日	36.0	○	○	○	○	16時	21時										
3日	36.0	○	○	○	○	16時	21時										



けがや病気に気をつけて、素敵な夏休みを過ごしてください。2学期、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。