

令和元年7月19日

八幡台小学校 保健室

NO. 5

ほけんだより 7月

みなさんが楽しみにしている夏休みが始まります。わくわくしている人も多いと思いますが、夏には思わぬ危険もいっぱいです。今月のほけんだよりは、みなさんの先ばいたちが、これまでにあった夏休みの事件を紹介してくれます。反省を生かして、みなさんも楽しい夏休みを過ごしてくださいね。

夏休み事件簿

先ばいたちの反省を生かそう



遊んでいてフラフラに！ 事件

「公園で友だちと遊んでいたら、頭がぼーっとして、フラフラで立ってられなくなっちゃった」



どうしたの？

「熱中症」だったんだね。友だちが日陰に連れて行ってきて、スポーツドリンクを飲みながら休けいたよ。

反省…

その日は天気が良くて暑かったのに、太陽から頭を守る「ぼうし」と、水分補給のための「水筒」を持っていなかったのが失敗だった。

だるい・しんどい・やる気が起きない！ 事件

「夏休み中、なんだかだるくて、しんどくなって…でも、鼻水や熱は出てないし。カゼじゃないのに…」



どうしたの？

冷たい麺類やアイスばかり食べて、ジュースをたくさん飲んでたよ。それにゲームで夜ふかしの生活を続けていたから「夏バテ」になっちゃったんだね。

反省…

栄養はバランスよく、生活リズムはきちんとね。



夏休みこそ早起き。いっぱい！

太陽の光を浴びると脳や体が目覚めて生活リズムが整う



朝ごはんが食べられて、排便もスムーズになる



涼しいうちに宿題や勉強ができる



自由な時間もたくさんとれる



朝寝坊はもったいない。夏休みこそ早起きして、楽しく健康に過ごしましょう。

お家の方へ

終業式の日、「成長曲線・肥満度曲線」を配付します。

成長の進み具合に注意が必要な方のみ、別紙「成長曲線・肥満度曲線のお知らせ」を添付しています。

成長の仕方は人それぞれ違います。毎年同じくらいずつ背が伸び、体重が増える人もいれば、なかなか体格が変わらなかったのに急に大きくなる人もいます。

栄養バランスのよい食事をとり、運動をし、休養もしっかりとって、健康的に過ごすことが大切です。



学校の健康診断の結果のお知らせをもらって、まだ受診していない人は、長い夏休みを利用して医師の診察・治療を受けてください。また、その結果を2学期に学校へ提出してください。

特に、むし歯などの自然治癒が見込めないものや、視力検査などの詳しい検査が必要とされるものについては、なるべく早めにお子さんを病院に連れて行ってあげてください。