

ほけんだより 夏休み号

No.5

令和4年7月22日
宇都宮市立海道小学校
保健室

あした 明日からは、いよいよ^{なつやす}夏休みです。

たの 楽しく、^{げんき}元気に^す過ごすために^{じぶん}自分の^{けんこうもくひょう}健康目標^たを立て、^{きそくただ}規則正しい^{せいかつ}生活を^{せいかつ}しましょう。

また、^{なつやす}夏休みの^{やくそく}約束について^{うち}お家の^{ひと}人と^{はな}話しましょう。

夏を元気にすごそう ~保健室からのお願い~

1. ^き決まった^{じかん}時間に^お起きて、^き決まった^{じかん}時間に^ね寝ましょう。

いえ ひと じかん き
家の人と時間を決めましょう！

2. ^{まいにち}毎日 ^{すこ}少しでも ^{からだ}体を^{うご}動かしましょう。

すいぶんほきゅう わす
水分補給を忘れずに！！

3. ^{あま}おかしや^の甘い^{もの}飲み物を^た食べ^{すぎ}すぎたり

^の飲み^{すぎ}すぎたりしないようにしましょう。

た
だらだら^た食べるのは
むし^ば歯^{げんいん}の原因！！

4. ^{そと}外に^で出る^{とき}時は、^{ぼうし}帽子をかぶりましょう。

ぼうし
たまに帽子をかぶりなおして、^{くうき}空気を^{とお}通してあげましょう。

5. ^{さんしょく}三食^たしっかり^た食べましょう。

しょくじ ほん
食事が一番のエネルギーです！！
あさ ひる ばん
朝・昼・晩^たしっかり^{なつ}食べて^{げんき}夏を^す元気に^す過ごそう！！

保護者の方へ

夏休みは、子どもたちが長期にわたり学校を中心とした生活から離れる期間です。また、自然や人とのふれあいを深めて人間性を培ったり、学校生活では得がたい体験を積んだりする良い機会でもあります。感染症の流行に不安や戸惑いもありますが、お子さまが充実した日々を送り、無事故で元気に楽しく過ごせるようご家庭でのご協力をお願いいたします。



◆ 早寝早起き朝ごはん

なるべく学校の日の生活リズムを崩さないようにしてください。また、朝ごはんを必ず食べ、排便リズムを整えてください。夏休み後の学校生活がスムーズに送れるよう、規則正しい生活をよろしく願います。

◆ 熱中症

子どもは大人よりも照り返しの熱を受けやすいです。一方で、新型コロナウイルス感染症対策として、マスクの着用が必要な場面もあります。ソーシャルディスタンスを保てる場合はマスクを外す、こまめに水分補給や休憩をとらせる、帽子を被らせるなどの対策をしてください。

睡眠不足は熱中症を起こす要因になりますので、寝不足の次の日は特に注意して観察をお願いします。

◆ 間食の摂り方

間食は決まった時間に摂るようにしてください。また、飲み物の種類も考え、むし歯や肥満に繋がらないように注意してください。

ちりょう す ひと 治療が済んでいない人へ

4月からの健康診断の結果、「受診勧告書」をもらっていて、まだ治療が済んでいない人は夏休みがチャンスです。もし治療が必要な時も、夏休みなら通院しやすいです。

また、治療が終わりましたら、「診断票」を学校に提出してください。ご協力をよろしく願います。



なつやす ちゅう 夏休み中もこころがけましょう！

ひと
人とのあいだをあける
(ソーシャルディスタンス)

マスク・せきエチケット て
手をあらう / しょうどくする

