



平成 27 年 7 月 21 日

城山中央小学校

ほけんしつ

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みがやってきます。どんなふう^すに過ごそうかな…と考えるだけでもワクワクしてきますね。海に山^{うみ やま}に博物館^{はくぶつかん}や科学館^{かがくかん}、あたらしい発見^{はっけん}や体験^{たいけん}ができるように、しっかり計画^{けい画}を立てましょう。そんな夏休みを楽しく過ごすためには元気がいちばん!! 遊びの計画^{あそびの けいかく}だけではなくて、健康^{けんこう}に過ごすための計画^{けいかく}も…たとえば、毎日^{まいにち}、きちんと歯^はをみがく! とか、早ね・早おき^{はやね はやおき}に心がける! とかね。

夏休みが終わって、心^{こころ}もからだもひとまわり大きくなったみなさんに会えるのを楽しみにしていますよ。楽しい思い出^{たのしい おもひで}をたくさん作りましょう!

なつ げんき たの
夏を元気に楽しくすごそう!



熱中症にならない!

- ☐ 水分^{すいぶん} (水かスポーツ飲料^{みず か スポーツ いんりょう}) をこまめにとろう
- ☐ 涼しいところで休けいしよう
- ☐ ぼうしをかぶろう
- ☐ 急に暑^{あつ}くなった日は運動^{うんどう}を軽^{かろ}めにしよう



あせをふきとろう!

- ☐ 下着^{したぎ}を着ると、あせを吸^すって、ベタつかない
- ☐ すぐに乾^{かわ}く素材^{そざい}の下着^{したぎ}だと、涼しい
- ☐ あせふきタオルでしっかりふきとる
- ☐ あせをかいたら水分補給^{すいぶん ほきゅう}もわすれない



虫さされに注意!



- ☐ 野山^{の やま}に行くときは、ぼうし・長そで・長ズボン
- ☐ かゆくてもかかない
かきむしると、とびひになりやすい

蚊

はれがひどいときは、冷やす

ハチ

針^{はり}があつたら毛抜き^{けぬ}やガムテープでぬく。ハチの毒^{どく}は水^{みず}に弱^{よわ}いので、石けん^{せっけん}で洗^{あら}って、流水^{りゅうすい}で冷やす

毛虫

スズメバチなど大きなハチに刺^さされたら、病院^{びょういん}へ流水^{りゅうすい}で流^{なが}す。毛^けがのこっていたら、ガムテープでとる

こすってはダメ
はれがひどいときは、病院^{びょういん}へ

プールで感染する病気に注意!

- ☐ プールから出たら、目やからだをよく洗う
- ☐ タオルの貸し借りをしない

プール熱

高熱^{こうねつ}がでて、のどや目^めに炎症^{えんしやう}がおこる

流行性結膜炎

目やに^めがでて、白目^{しろめ}が充血^{じゅうけつ}する

水イボ

自然^{しぜん}に治^{なお}る。直接^{ちよくせつ}ふれないと、うつらない



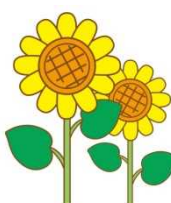
自転車は安全に!

- ☐ 信号無視^{しんこう むし}をしない
- ☐ 『止まれ』の標識^{ひょうしき}で、必ず一時停止^{いちじ ていし}する
- ☐ 並^{なら}んで走^{はし}らない
- ☐ 夜^{よる}にはライトをつける
- ☐ 2人のり^{ふたり}をしない
- ☐ イヤホンや携帯^{けいたい}をつかいながらのらない
- ☐ 車^{くるま}と車^{くるま}の間^{あいだ}から飛びださない



出かけるときには忘れない!

- ☐ だれと、どこへ行くのか、必ずつたえる
- ☐ 決められた時間^{きかん}に帰^{かえ}る
- ☐ 知らない人^{し ひと}に声^{こえ}をかけられてもついていけない



ここからは、お家の方と一緒に読みましょう。



定期健康診断の結果、専門医の受診をお勧めするお手紙をもらった人は、夏休みを利用して受診しましょう。特に、【むし歯】があった人は、早めに予約をとりましょう。突然、むし歯が痛みだして、せっかくの旅行や楽しいイベントが台無し…なんてことにならないように、早めの治療をお勧めします。

医療機関によっては8月のお盆の時期に、長期休診するところもありますので、ご注意ください。

9月にも歯科検診があります。その時には全員がむし歯なし！となって、学校歯科医の三木先生をビックリさせましょう!!

夏休みは“アウトメディア”にチャレンジしてみよう!

ゲームやテレビで
だらだらすごす

あなたは、どっち?

ゲームやテレビ以外の
楽しみをたくさん
見つける

アウトメディアのヨツ

きょう み ばん くみ
今日見るテレビ番組を
えら ば
選んでおく

し かん
ゲームの時間を
まも
決めて守る

しょく し ちゅう け
食事中はテレビを消す

昨年度の『ほけんだより 春休み号』でもお伝えしましたが、是非、夏休みも【アウトメディア】にチャレンジしてみましょう。1年生のみなさんや1年生のお家の方には、初めて耳にする言葉という方もいるかもしれませんので、簡単にもう一度【アウトメディア】について説明します。

【アウトメディア】とは、テレビやDVD、ゲーム、インターネットなどの電子メディアに触れないで過ごすことを言います。アウトメディアによって、電子メディアのすべてを排除するのではなく、上手に触れる、時間を制限するなどの決まりを作り、それを守ることによって確保された時間を、家族で触れ合う時間や、人と人のつながりを大切にする時間に活用しましょう。

○アウトメディアで確保できた時間をどのように活用するか…

(例) ・外遊び ・家のお手伝い ・子どもとの会話 ・本を読む(読み聞かせる) ・一緒に遊ぶ

○アウトメディアすると、どんないいことがあるのか…

・家族の会話が増える ・本を読む時間が増える ・進んで勉強する ・からだを動かす など。

親として周囲の大人として、子どもたちを電子メディア依存症にさせないためにも、ぜひ、この夏休みも【アウトメディア】にチャレンジして、家族の触れ合う時間をいつもより長くしてみましょう。

9月の保健行事

9月1日(火)	身体計測(身長・体重)	全学年
8日(火)	薬物乱用防止教室	6年生
10日(木)	第2回歯科検診	全学年

夏休みが終わるとすぐに、身体計測(身長・体重)があります。規則正しい生活を送るよう心がけましょう。特に食生活には要注意!!暴飲暴食には気をつけて生活しましょう。

