

ほけんだより

なつやす み ぎょう 夏休み号

う つの みや し り つ す め の み や ち ゅ う お う し ょ う
宇都宮市立雀宮中央小
ほ け ん し つ
保健室



いよいよ^{なつやす}夏休みです。どんな夏休みにしたいですか？
とにかく、暑い^{あつ}日が続きます。クーラーのある部屋で過ごしてばかりでは
体調^{たいちよう}をくずしやすいです。水分^{すいぶん}をとりながら、体^{からだ}を動かすことも大切^{たいせつ}です。
元気に^{げんき}夏^{なつ}休み^{やす}を過ごすためにどうしたらいいか考えてみましょう。

なつやす げんき あんぜん す …夏休みを元気で安全に過ごすために…

1



はや^{はや}早起^{はやお}きをして、朝^{あさ}ごはんを
必ず^{かならず}食べ、規則^{きそく}正しい^{ただ}生活^{せいかつ}を
しよう。

2



つめ^{つめ}冷たいもの^{すいぶん}のとりすぎや食べ
すぎにも注意^{ちゅうい}し、食べた^たら歯^はを
みがこう。

3



しょくじ^{しょくじ}の前^{まえ}や外^{そと}から帰^{かえ}った後^{あと}は、
せっけん^{せっけん}で手^てを洗^{あら}い、うがいを
しよう。

4



テレビやゲーム、おやつ^{じかん}は時間
を決^めめて。目^めや歯^はを大切^{たいせつ}にしよ
う。

5



そと^{そと}へ出^でるときは、ぼうしをかぶ
り、水分^{すいぶん}を時々^{ときどき}とり、熱中^{ねつちゅう}症^{しょう}
に気^きをつけよう。

6



むし歯^{むし歯}など病^{びょう}気^きのある人^{ひと}は、夏
休み中^{なつやすみ}に必ず^{かならず}受診^{じしん}しまし
ょう。

保護者の皆様へ

健康診断で受診勧告用紙を配付された、お子さまで、まだ病院に行けていない方は、ぜひ、夏休みを使って受診していただきたいと思います。受診勧告をもらっていない方も、お子さまと健康や体のことで心配なことがないか、など話してみてください。

また、**歯みがきカレンダー**を全員に配付いたしました。夏休み中、歯みがきをわすれずにできるように、ご家庭でも声かけをよろしくお願いいたします。

低学年の保護者様へお願いです。ときどき、お子さまの歯のみがき残しや口腔の様子を見ていただきたいと思います。低学年の児童は、上手に歯みがきができる年齢ではないため、みがき残しなどが多くみられます。ご家庭でのご協力が必要です。よろしくお願いいたします。

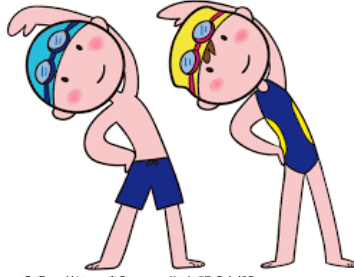


みずあそ

水遊びのやくそく



① 川や海に子どもだけでは行かない



② 水に入る前には準備運動をしよう



③ 泳いではいけない場所では泳がない



④ 熱中症に注意！こまめに水分をとろう



⑤ ときどき休けいしながら遊ぼう



⑥ 水遊びをした日は、早めにてて体のつかれをとろう

日差しが強くなり、暑くなってきましたね。いよいよ夏本番です。これからプールや海などで元気に遊ぶ機会が増えますが、水遊びには危険もあります。けがをしたり、悲しい事故にあったりしないように注意を守って、楽しく遊びましょう。



ってどういうことだろう？

保健室前にストレスについて掲示物があります。みなさん、ストレスについて分かってくれたかな？ストレスを軽くするためのストレスマネジメントについて掲示しています。そして、ストレスの一つである、不安…。ときどき保健室に来た人の中でもこの言葉をする人がいました。その不安、はということか、ちょっと考えてみましょう。

不安な気持ちになることは誰にでもあるはず。具体的には、まだ起こっていない未来について「〇〇になったらどうしよう、いやだなあ」と感じる状態のことです。



人間の心はストレスを受けると、逃げるか、戦うかを選ぶため、不安になる仕組みになっています。ごく自然な反応なのです。でも、ずっと不安なままだと、寝られなかったり、お腹が痛くなったりと体に影響が出てくる場合があります。



実は、不安の裏側には「こうなりたい」という前向きな気持ちも隠れています。たとえば、テスト前に不安になる人は、「良い点を取りたい」と思っているはず。その前向きな気持ちのまま勉強するのも不安をへらす方法のひとつです。今、自分が「何ができるか」を考えてみてください。