



ほけんだより 夏休み

令和2年 7月31日 No.6
朝霞市立朝霞第二小学校 保健室
《2学期に元気な顔を見せてね》

7月の保健目標：体を清潔に保とう…ハンカチや汗ふきタオルは必ず持ち歩こう！

あっという間に夏休み！

今年（ことし）は8月（がつ）から夏休み（なつやす）が始（はじ）まりますね。みなさんには「Summer」を守（まも）って夏休み（なつやす）を元（げん）気に過（す）ごしてもらいたいです。

水分補給

「のどが乾（かわ）く前（まえ）に水分補給（すいぶんほきゅう）」は当（あ）たり前（まえ）です！15～30分（ぶん）に1回（かい）は必（かなら）ず！

運動

1日（いち）1回（かい）以上（じょう）、体（からだ）を動（うご）かす時（じ）間（かん）をつくってみましよう。

みがき残し0

食（しょく）事（じ）と食（しょく）後（ご）の歯（は）みがき（のこ）はセッ（おこ）ンで（な）行（い）ましよう。1本（ほん）1本（ほん）ていね（い）いに。

マスクといっしょに

感（かん）染（せん）症（しょう）の予（よ）防（ぼう）と（し）て、人（ひと）が（い）る（と）ころ（こ）ろではマ（ま）スク（こう）を（つ）けて行（い）動（どう）しましよう。

栄養たっぷりの食事

夏（なつ）の暑（あつ）さ（あ）に負（あ）げ（ま）ないよう、1日（いち）3食（しょく）、しっ（し）かり食（た）べてくだ（く）さいね。

リズムをくずさず

いっ（い）つも（み）より短（み）かい夏（なつ）休（やす）み、学（が）校（こう）が（あ）る（と）きの生（せい）活（かつ）リズ（ず）ム（す）で過（す）ごしましよう。

保護者の方へ

例年と何もかも違う1学期にも関わらず、多大なるご理解・ご協力の程、誠にありがとうございました。

2学期には、定期健康診断や運動会、宿泊学習等、様々な行事が予定されています。子供たちが健康・安全で学校生活を送ることができるよう、支援してまいります。

今後も変わらぬご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

6～7月の保健室利用状況(7/22現在)

6～7月には、合計461名の児童が保健室を利用しました。

よく見られたけがは、①打撲、②すり傷、③痛みの訴えでした。

よく見られた病気は、①頭痛、②気持ち悪い、③腹痛でした。

昨年と比べて、打撲をしてしまう児童がとて多かったです。

また、体調不良を訴えて来室する児童が増えたように感じます。

今年の夏休みはいつもより短いため、生活リズムをくずさないよう

にして体調を整えてくださいね。

けが	270名
病気	147名
その他	44名
合計	461名





児童保健委員会からのお知らせ

児童保健委員会は、「健康・安全で楽しい二小」を合言葉に活動しています。

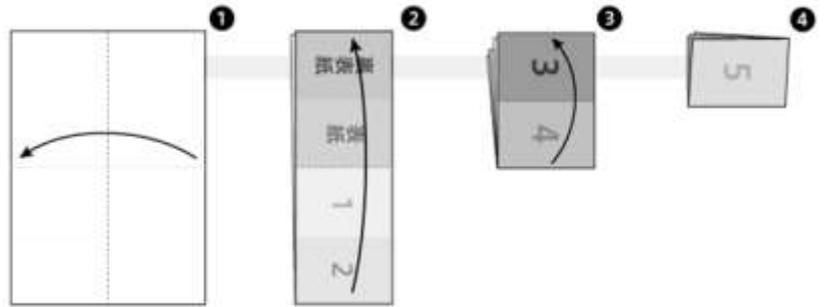
そこで、児童のみなさんに夏休みをより健康に、より楽しく過ごしてもらうため、夏休みのおすすめの過ごし方をまとめました。

下記の「冊子の作り方」を参考に、ぜひおうちの方といっしょに冊子を作ってみてくださいね。

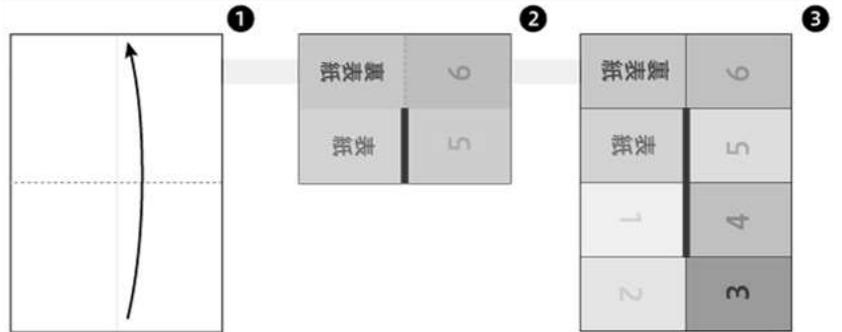
2学期にみなさんの元気な顔が見られることを楽しみにしています。

冊子の作り方

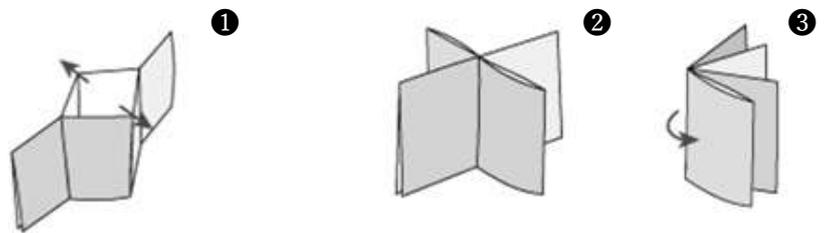
①用紙を8等分に折り目をつけ、開く。



②用紙を縦に半分に折り、中心線を折った線までハサミで切る。



③右の図のような形に整える。



④ページを合わせてとじる。…各ページのページ番号を見て、合わせてください。



「夏休みのおすすめの過ごし方」を参考に、
おうちの方やお友達と
楽しい夏休みを過ごしてね。

