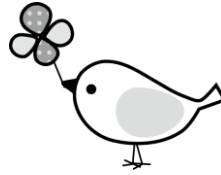


ほけんだより

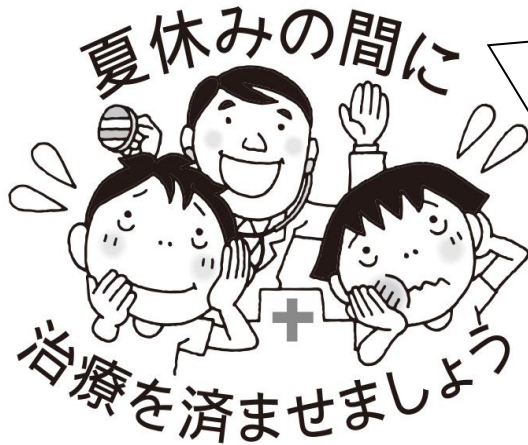


平成30年7月19日
川棚町立川棚小学校 保健室
ほけんだより No. 4

☆おうちの人といっしょによみましょう☆

いよいよ夏休み！ 早ね・早おき・朝ごはん 生活リズムをととのえて毎日を健康にすごしましょう！

夏休みはいろいろな計画を立てている人もいることでしょう。でも体の調子が悪くては、楽しい計画も台無しです。生活リズムをくずさないように、しっかり栄養もとって健康に過ごしてください。



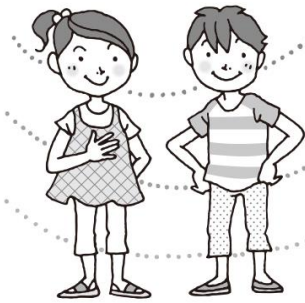
保護者の方へ

「むし歯、視力、耳鼻科…
早めの治療をおねがいします！」

昨年度は、むし歯の治療率が40%ととても低い結果でした。視力もメガネが合っていないままであったり、学習をするには適切ではない状況の子どもさんがいます。疾病異常は早めの受診が大切です。症状が大きくなる前に、夏休みを利用してぜひ治療をすませていただきたいと思います。子どもさんが健康な生活を送るために、どうぞよろしくお願ひします！

熱中症に注意しましょう！

まだまだ暑い日が続きます



ゆとりのある服を着る



水分補給をこまめにする



ぼうしをかぶろう



黒っぽい服はさける



日かげやすずしいところで
休けいしよう



体調が悪いときは
運動はひかえよう

熱中症参考サイト

○環境省 熱中症予防情報サイト ○熱中症環境保健マニュアル ○日本スポーツ振興センター

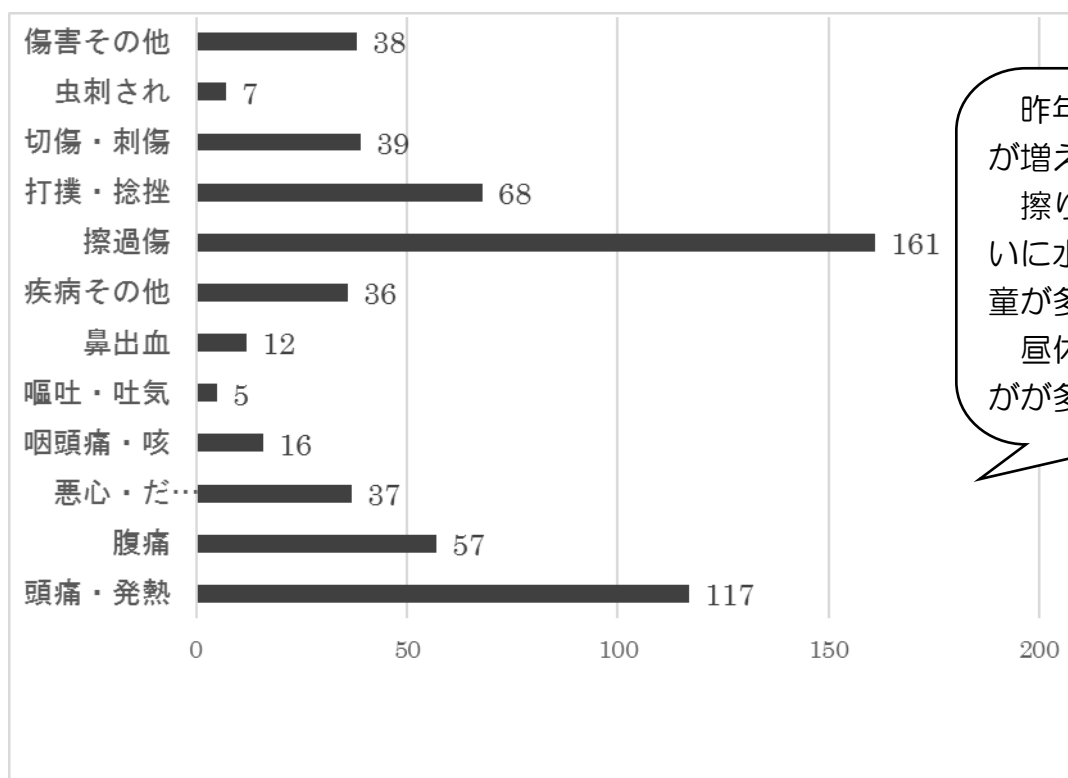
1学期の保健室来室状況 *7/16現在

学年別来室人数

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計	昨年度
4月	16	25	18	9	15	6	89	87
5月	36	48	19	13	23	46	185	189
6月	42	50	32	20	21	19	184	148
7月	26	28	11	12	12	10	99	49
合計	120	151	80	54	71	81	557	473

昨年度と比べると来室人数が増えました。運動会練習がある5月は擦り傷や体調不良が多かったため、来室人数が多くなっています。

疾病・傷害うちわけ



昨年より「刺傷・切傷」が増えています。擦り傷のときに、きれいに水で洗ってこない児童が多いようです。昼休みの転倒によるけがが多いです。



なつやすみもけんこうに!

な おしておこう
調子や具合のよくなる
ないところ



むし歯などは、この
やすみを使ってちりよ
うをすませよう。

つ めたいもの
あつさりしたもの
ばかり食べてない?



一日3食、いろいろな
食品でバランスよく栄
養をとろう。

や りすぎ注意!
ゲームやネットは
時間を決めて



すいみん不足やうん
どう不足にならない
ようにしよう。

す いづんを
こまめにとって
熱中症予防



汗をいっぱいかいた
ときには塩分も一緒
にとろう。

み ださない
生活リズムは
いつもどおりで



やすみの間も、はやね
・はやおきを心がけ
よう。