

「はやね・はやおき・あさごはん」で毎日元気！

No.7

気仙沼市立唐桑小学校

保健室

H28年7月20日(水)

ほけんだより 夏休み

～おうちの人といっしょに読みましょう～

7・8月の保健目標 ○体や身の回りを清潔にしよう



- 【も】**健康診断で歯の病気・異常が見つかった人は、夏休みが治療のチャンスです。
- 【う】**夏の強い日ざしは、帽子や日やけ止めでしっかりガードしましょう。
- 【す】**長時間の使用は視力の低下の原因になります。時間を決めて使しましょう。
- 【ぐ】**夏休み中も、学校がある時と同じ生活リズムで過ごしましょう。
- 【な】**しっかり食べて、ぐっすり眠って体調をととのえ、こまめに水分補給、休けいをとるようにしましょう。
- 【つ】**食べただけ、飲みただけとっていると、お腹が痛くなったり、肥満、むし歯の原因になります。
- 【や】**ごはんは1日3回、栄養バランスよく食べましょう。とくに、あさごはんは必ず食べましょう。
- 【す】**朝や夕方は、昼間より過ごしやすいため、その時間帯をうまく使って宿題や軽い運動をしましょう。
- 【み】**海や川での遊びは大きな事故につながる場合があります。必ず、おうちの人といっしょに行きましょう。

知^しって防^{ふせ}ご^うう！熱^ね中^{ちゆう}症^{しょう}！

- ①睡眠^{すいみん}を十分^{じゅうぶん}にとりましょう。
- ②あさごはん^{あさごはん}にみそ汁^{みそじゆ}やスー^{すー}フ^ふを飲^のんで、塩分^{えんぶん}を補給^{ほきゆう}しましょう。
- ③水分^{すいぶん}をこまめにとりましょう。
- ④外^{そと}に出^でるときは、かならず、ぼうし^{ぼうし}をかぶりましょう。
- ⑤運動^{うんどう}するときは、こまめに休^{きゆう}けい^{けい}をとりましょう。
- ⑥体調^{たいちよう}に気^きをつけて、無理^{むり}はしない^{しない}ようにしましょう。



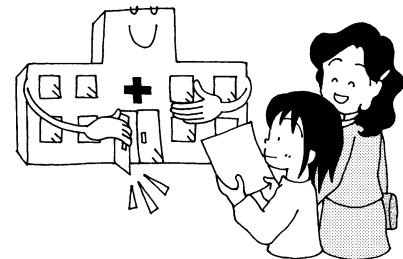
保護者のみなさまへ

◎夏休みの「はみがきカレンダー」について

夏休みの「はみがきカレンダー」を配布しました。カードを使い、歯みがきの習慣化をはかります。夏休み中も1日3回、しっかりと歯みがきをするようお声がけをお願いします。また、夏休み最終日におうちの方からのひとこと欄の記入をよろしくお願ひします。

◎専門医の受診をお願いいたします

健康診断の結果、再検査や治療が必要と診断されたお子さまには「治療勧告書」を配付しています。まだ専門医を受診していない場合は、夏休みを利用し診察を受けるようお勧めします。なお、受診・検査が終了しましたら、受診報告書を学校へご提出くださいますようお願いいたします。



◎学校保健委員会に参加しませんか？

日 時：7月21日（木）13:00～14:00

会 場：唐桑小学校 会議室

- 内 容：①スポーツテストの結果から
②食育の取り組みについて
③健康診断の結果から
④校医の先生方、栄養士さんのお話

学校内科医の菊地淳一先生、歯科校医の佐藤晶先生、小原木共同調理場の白幡諒子栄養士さんをお招きします。



上記日程で学校保健委員会を開催します。すでに、PTA会長さんをはじめとする保護者代表の方々にご案内をしたところですが、学校保健委員会は唐桑小学校の子どもたちの心や体の健康、体力、食育の取り組みについて、校医の先生方、栄養士さんから専門的なアドバイスをいただいたり、直接お話ができたりする貴重な機会です。

ぜひ、多くの保護者の方にご参加いただき、学校・家庭・地域が一体となって子どもたちの健康課題に取り組んでいけたら、と考えています。どうぞ、お気軽にご参加ください。