ほけんだより

夏休み号

令和５年７月２０日　No. １０

甲田小学校　養護教諭　中村

いよいよ夏休みが始まります。毎日暑い日が続いていますが、暑い日が続くと、食欲がなくなったり、睡眠不足になったりして、体調を崩しやすくなります。じっとしていても汗がたくさん出るので、水分補給をしっかりして、生活リズムを整え、楽しい夏休みにしましょう。

～保健室から宿題があります～

①歯みがきカレンダー

・朝、昼、夜の食後に歯みがきをしたら、自分の好きな色をぬりましょう。

・最後に**感想を書いて、おうちの人からはんこを押してもらいましょう。**

②夏休みチャレンジカード

・8月14日(月)～8月20日（日）の１週間で、５つのチャレンジをしましょう。

・おうちの人と相談して決めてもいいですね。

・最後に**おうちの人から一言書いてもらいましょう。**

③わたしの健康（黄色）

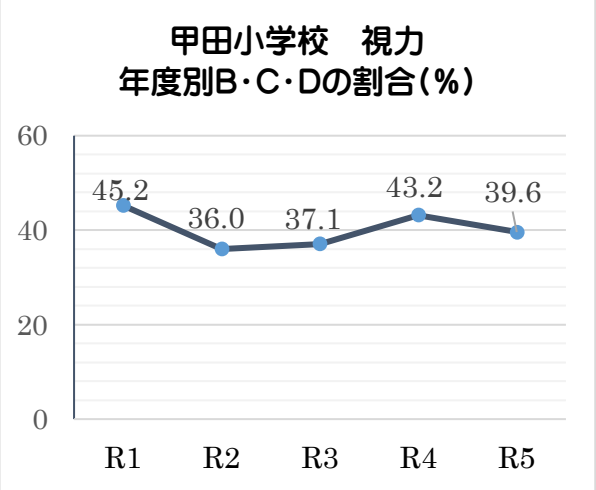
・今年度の健康診断の結果が書いてありますので、おうちの人と一緒に確認しましょう。

・病気の疑いのある人には、「受診のすすめ」を渡しています。まだ受診が済んでいない人は、時間の余裕がある夏休みにぜひ受診をお勧めします。

・**春の健康診断の欄に保護者の方の確認印をお願いいたします。**

※①～③は、夏休み明けに担任の先生に提出してください。

～健康診断（視力検査）の結果から～



甲田小の視力の変化をみてみると、過去5年間では大きな変化はみられませんが、昨年度と比べてみるとB・C・Dの人の割合が低くなっています。

夏休み中も

・タブレットやスマホ、ゲームの使う時間

・画面と顔（目）の距離

・勉強中や読書、ゲーム等使用時の姿勢　等

メディア機器を上手に使いながら、学校や家庭でのきまりを守って過ごしてくださいね。

夏休みを元気に過ごしましょう！

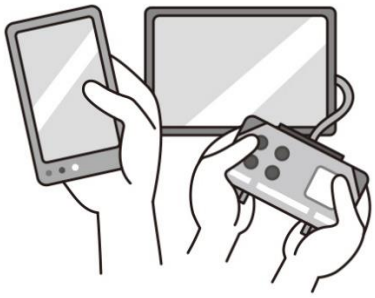
早ね・早起きをしよう

学校がある日と同じ生活リズムで、早ね・早起きをしよう。

3食しっかり食べよう

1日3回、しっかりご飯を食べよう。

TVやゲーム、タブレット、スマホ等は時間やルールを守ろう



ルールや時間を決めよう。(姿勢も気を付けよう！)

毎日少しずつでも運動しよう

運動やお手伝いなどで体を動かそう。

毎日、ていねいに歯をみがこう

朝・昼・夜の1日3回歯みがきをして、歯みがきカレンダーに色をぬろう！

食べ過ぎに注意しよう

おやつの量を決めよう。食べた分だけ体を動かそう。

熱中症を予防しよう!

出かける時は帽子をかぶり、休憩や水分補給をして熱中症の予防をしましょう。

SNS等での書き込みに注意しよう!

自分も友達も傷付かない・傷付けないように注意しよう。

早めの受診、治療をしよう！

気になる症状がある人は、夏休みのうちに行こう。