

ほけんだより

なつやすみ号

渋川特別支援学校 保健室

あした 明日からみんなが楽しみにしている夏休みです。どのように過ごすかな・・・と考えるだけで、ワクワクしてきますね。

でも、せっかくの楽しい計画も、けがをしてしまったり、病気になってしまったりしたら、だいなしです。つつい気がゆるみがちな夏休みですが、規則正しい生活を心がけ、暑さに負けず、元気に過ごしましょう。

なつやすみ ほけんもくひょう
夏休みの保健目標

きそくただしいせいかつ
規則正しい生活をしよう



なつやすみもけんこうに

まちに待った夏休みを楽しく過ごすためには、みなさんが元気で健康に生活することが大切です。ぜひ、規則正しい生活を送り、元気で楽しい夏休みにしてくださいね。

な おしておこう
調子や具合のよくないところ



むし歯などは、この休みを使ってちりょうをすませよう。

つ めたいもの
あっ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 いぶんを
こまめにとって
熱中症予防



あせ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。

夏休みあけだいじょうぶ？

夏休み夜おそくまでおきつづけていると...



学校がはじまって朝、おきられないかも！

夏休み、計画的に！



保護者のみなさまへ





日差しが暑い日が続いています。汗がかけないと、体に熱がこもってしまうことがあります。そのようなときは、冷たいタオルで全身を拭いていただくだけでも体温を下げるためには効果的です。また、首・脇の下・太ももの間を保冷剤や凍らせたペットボトルで冷やしても効率よく体温を下げるができます。ぜひ、お試しください。



保健室からの配付物



※下線のあるもの(①～④)は、夏休み明けに保健室に提出してください

	用紙	内容
全 員	ほけんだより夏休み号(全員)	この紙です。夏休みの過ごし方、2学期の提出物などについてお読みください。
	①歯みがきカレンダー(全員)	2学期始業日に提出してください。できるだけ本人が書くようにしてください。
	②健康カード(全員) ※印を押して始業式の日に提出してください。	黄色の紙です。1学期の健康診断の結果一覧です。治療がまだの人は、夏休み中に必ず治療を済ませてください。受診後は、結果を学校に提出してください。
対 象 者 の み	③乗り乗り体重チェック (該当者のみ) 	ピンク色の紙です。7月の体重測定の結果、肥満度が、20%以上の人にお渡しします。夏休み中に体重が増え過ぎないように、ご家族でも一緒に取り組んでみてください。
	④災害時用の薬(3日分) (該当者のみ) 	夏休みは期間が長く、気候も高温多湿になるため、4月にお預かりした薬を一度返却します。必ず中身を入れ替えて、学年、クラス、名前をご記入いただき、2学期始業日に再度ご提出ください。 ※薬の変更があったときは(量も含め)、お手数ですが、新しく与薬指示依頼書をご提出ください。(依頼書はホームページからダウンロードできます。)

1学期も感染症予防対策にご協力いただき、ありがとうございました。
夏休み中も、こまめな手洗い、検温で、感染症予防対策をお願いします。

- ◆毎日検温して、体調を確認してください。
- ◆周りに人がいないところでは、マスクをはずす等、熱中症に気を付けてください。



げんきです！ 2011年 なつやすみ号

ノートルダム学院小学校 ぼけんだより



いよいよ夏休みが始まります。36日もの長いお休みを、元気に過ごすための「な・つ・や・す・み」のおはなしです！

なつバテにならないように！

- ①冷たいものばかり食べないようにしよう。ジュースの飲み過ぎも気をつけましょう。
- ②体をしっかり動かそう。暑いからと、ダラダラ、ゴロゴロしない！
- ③クーラーのかけすぎに注意しよう。体が冷えると、よくないです。



つかれをとるために…

暑さのため、体はいつもより疲れやすくなっています。お昼寝をしたり、夜ふかしせずしっかり睡眠をとることが大切です。次の日の朝、スッキリ目覚められると、また元気に活動できますよ。



やさしい心でお手伝い！

夏休みはたくさんお楽しみが待っています。お友達や家族と一緒に、おもしろいことをたくさんやってみよう。ほかにもし、何かの助けがほしいなら、お

！学期も、新型コロナウイルス感染症予防対策にご協力いただき、ありがとうございました！

夏休み中も、こまめな手洗い、検温で、感染症予防対策をお願いします！

すい

汗をたくさん

◆毎日検温して、体調を確認してください。

◆周りに人がいないところでは、マスクをはずす等、熱中症に気を付けてください。

保護者のみなさまへ

おうちの救急箱

夏休み中に、おうちの救急箱の整理をしてみませんか。薬品の使用期限を確認したり、補充したり、中に入っているものを点検してみましょう。救急箱の中味は、家によって様々かもしれませんが基本的な救急箱についてまとめてみました。



《ケガのとき》・絆創膏 ・ガーゼ ・綿棒 ・包帯 ・固定テープ ・湿布
・三角巾（あると便利です）

《外用薬》・かゆみ止め ・湿布 ・目薬 ・ワセリン（傷口を保護に使用します）

《内服薬》・解熱鎮痛剤 ・風邪薬 ・胃腸薬 ・整腸剤

《その他》・体温計