

夏休み 号

ほけんだより

令和3年 7月16日
黒部市立石田小学校保健室

～保護者の皆様へ～

いよいよ子供たちが待ちに待った夏休みに入ります。長いお休み期間中で、勉強や遊びに全力で取り組み、心も身体もリフレッシュできることを願っております。

さて、夏休みに入るにあたり保健室から、「はみがきチェックカード」と、「毎日の健康記録表」について、下記の通りお願いがあります。

① はみがきチェックカード（※夏休みは、「はみがきカレンダー」に名称が変わります。）

1学期に実施しました、「歯みがきチェック」ですが、夏休みも実施いたします。期間は2週間に設定してありますので、ご都合のよい日程で取り組んでください。

また、○・×・△による記入方法は今までと変わりませんが、今回はそれに加えて、「歯っぴーぽいんと」の集計をします。ルールにつきましては、カレンダーにも書いてありますので、お手数ではありますが、ポイントの計算、及び保護者からの感想の記入のご協力をお願いいたします。

は ▷歯っぴーぽいんととのルール

- ・○がひとつで1ぽいんと ※1日最大3ぽいんと
- ・△、×は0ぽいんと

毎日、
「歯っぴーぽいんと」
を書きます

○・△・×を
書きます

	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
あさ							
ひる							
よる							
は 歯っぴー ぽいんと							

② 毎日の健康記録表

子供たちには、夏休み期間中もこれまで同様、自身の体調管理に努めていってほしいと考えております。そのため、登校日、それ以外の日に関わらず、「毎日の健康管理記録表」を活用し、体調の管理にご協力をお願いいたします。

☆視力カードの返却について

9月には今年度2回目となる視力検査を実施します。1学期の結果に目を通された方は学校まで返却をお願いします。また、治療がお済みでない方、受診の予定がある方等も「家庭からの返信」の欄にその旨をお書きいただき、一度提出していただきますよう、お願いいたします。



～石田っ子のみんなへ～

☆☆夏休みスタート☆☆



いよいよみなさんが楽しみにしていた夏休みにはいります。もう夏休みの計画は立てましたか？長いお休みの間、ゆっくりとところとからだを充電して、2学期に元気な顔が見れることを楽しみにしています^^

また、夏休みはつい油断して体調を崩しやすくもあります。登校日と変わらない、規則正しい生活を心がけましょう。

「夏バテ」を知っていますか??

症状

夏の暑さ



- ・からだがだるい
- ・つかれやすい
- ・やる気がなくなる

- ・食欲がなくなる
- ・頭がクラクラする
- ・頭がいたい・熱っぽい など

- ・気持ちよく眠りにつけるように、夏でもぬるめのお湯につかることがおすすめです！
- ・服装や室温で寝る環境を整えよう

食事

- ・1日3食しっかりと
- ・たんぱく質を多めにとろう
- ・色の濃い野菜を食べよう

規則正しい生活

睡眠

運動

- ・からだを冷やさないことも大切！
(クーラーの温度を高めに設定する、せんぶうきを使うなど)
- ・テレビやゲームを控え、目や脳を休めることも大切です

- ・暑い日は屋内でもできるストレッチやその場ジョギング、なわとびなどがおすすめ！
- ・適度な水分ほきゅうを忘れない

〇汗の始末

汗は、体温を上げすぎないように調節する大切な役割をもっています。しかし、汗をかいたまま放っておくと、ひふがしびきを受け、ひふトラブルのもとになります。また、汗がからだを冷やし、かぜをひくことにもつながります。そのため、汗をかいた後は、しっかりと汗始末をして、快適にすごせるようにしましょう。

汗ふきタオルでしっかりと汗をふきましょう

ハンカチとは別のものを
用意しよう



お風呂に入ってしっかりと汗をながしましょう



きれいな服にきがえよう



きれいな下着を着ましょう

