

# 7月すまいる



梅雨明けが待ち遠しい時期です。梅雨が明けると本格的に暑い日が続きます。外遊びができる日が楽しみです。特に、晴れた日は、帽子の着用や水分補給を忘れないようにしましょう。

## 衣服の調節や汗のしまつをして かぜを予防しよう



エアコンの効き具合が席によって少し違うかもしれませんが、カーディガンなどの薄い羽織り物を持ってくるといいですね。

また、汗をかいた後はタオルやハンカチでふきましょう。エアコンで急激に汗を冷やすとかぜを引いてしまう人もいます。汗をかいたままにしているとあせもの原因にもなります。たくさん汗をかく人はタオルの予備もあるといいですね。



## ハンカチ・ティッシュを持ってきましょう

1年生の手洗い場で水質検査を行った際、放課の終わりに手洗いをしっかりしている様子をみて感心しました。ところで、ハンカチやティッシュを忘れずに持ってきていますか？ポケットのない服の時は移動ポケットを活用するなど、持ち歩けるといいですね。

きれいに手を洗っても、最後にハンカチでふかなければ、再び汚れがついてしまいます。ハンカチ・ティッシュはセットで持ってきましょう。



## もうすぐ夏休み！生活リズムを崩さずに過ごすには？

夏休みも目前ですね！夏休み中、夏休み明けも元気に過ごすためには、生活リズムを崩さずにお休みを楽しむことがポイントです。以下の3つに気を付けましょう。

- 「毎日、同じ時間に寝て同じ時間に起きる」学校のある日と同じリズムで
- 「バランスよく食べる」食欲のない日も、おやつだけ、アイスやジュースだけは×
- 「適度に体を動かす」暑い中での運動は注意が必要ですが、スマホやゲームのやりすぎには気を付けましょう

夏休みも元気に過ごすためのトライカードを保健室前に用意したので、挑戦したい人は取りに来てくださいね。



# ふ き しまし しょう が っ こ う      が っ き      ほ け ん し つ      よ う す 富木島小学校      1学期の保健室の様子

4月～6月(6/25まで)の保健室利用者は **581人** でした。

## ●多かったケガは？

- 1 だぼく (184人)
- 2 すりきず (48人)
- 3 ねんざ (22人)



## ●多かった体調不良は？

- 1 ずつう (72人)
- 2 ふくつう (53人)
- 3 きもわる (51人)



登校後や休み時間の後に頭痛や気持ち悪さで来室する人もいました。



水分をしっかりとる。ぼうしをかぶる。



体調が悪く感じたら、早めに休養をする。



大放課、昼放課、体育は必ずマスクをとる。

## 《けがに気を付けて行動ができましたか？規則正しい生活を送れましたか？》

自分の体のことは自分が一番分かります。保健室に来たときは、



いつ  どこで  どうして  どこが  どうなったか

『自分で』伝えるようにしましょう。

自分はどうしたいかも考え、伝えるとよいですね。



## 保護者の方へ

### 健康診断が終わりました

健康診断の結果で、病気や異常の疑いのあるお子さまには、「お知らせ」の用紙を渡しました。夏休みを利用し医療機関での診察や治療をお勧めします。また、受診が終わりましたらその結果を学校に提出してください。なお、学校での健康診断は病気や異常の疑いがある人を振り分けるスクリーニング検査です。医療機関の受診の結果「異常なし」ということもありますのでご理解ください。