



加木屋小学校 令和7年（2025年）7月1日

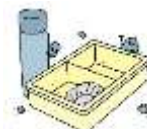


今月の保健目標
病気を癒し、健康を
すすんで治そう

毎日暑い日が続きますね。夜も蒸し暑くて寝苦しいので、何度も起きてしまっていて寝不足になっている人もいないでしょうか。教室にはエアコンがついていますが、おうちでも快適に過ごせるように室温の調整や換気などに気をつけて生活できるといいですね。



嘔吐で早退する人、下痢がなかなか治らない人など、一人よくなっても次は違う人の調子が悪くなって…という状態が続いています。手洗いなどの徹底で予防しましょう！
食中毒も心配な時期なので、食中毒予防も兼ねて気をつけるといいですよ。



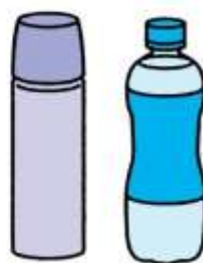
セルフディフェンス！ 食中毒の予防



手洗いして菌をつけない。食事の前、トイレの後、動物にふれた後にも手洗い。



消費期限を確認。封を開けたお菓子は長時間放置せず、早めに食べきる。



水筒の飲み物はその日のうちに飲む。口をつけたペットボトルは長時間放置しない。



※食中毒かなと思ったら、むやみに市販の薬で症状を抑えずに受診する。

* 自分のうんちを観察して体調を知ろう *



バナナのような形をしたうんちなら、健康状態ばっちり！

すいぶん水分をたくさんとろう！



食べ過ぎや病気の可能性あり！



今日のうんちはどんな形でしたか？

* 第1回学校保健委員会を開催しました *

今回は、「気持ちを落ち着かせるためには～心と体はつながっている～」というテーマで、心についてあいち健康プラザの榎原 繁 さんを招いてお話していただきました。気持ちと上手に付き合う方法として、生活習慣を整える、リラックスする、気分転換する、気持ちを整理することを教えていただきました。嫌なことがあったときは、「肩をグッと上げて5秒→力を抜く」「深呼吸で鼻から吸って4秒→口から6秒かけてはき出す」など、手軽にリラックスできる方法も教えていただき実際にやってみました。



最後に、榎原さんから資料をいただきました。資料は、学級で取り組んだあとおうちに持ち帰ります。おうちの人とも一緒に見てくださいね。



夏休みの過ごし方

いよいよ夏休み！ 自由な時間が増え、趣味やスポーツ、好きな勉強などやりたいことができる貴重な時間ですね。慌ただしい学校生活から離れ、ちょっとのんびりするもの、もちろんあります。せっかくの夏休みですから、ぜひ大切に過ごしたいもの。そのために、気を付けたいのは時間の使い方です。今週は何をする？ 今日は何をしたい？ いろいろ考えて、カレンダーや手帳に予定を書いてみませんか？ それも面倒くさいなら、夜、寝る前に「明日は〇〇しよう」と考えるだけでもOK！ 夏休みを充実させるのは、自分次第です！



おうちの方へ

* 夏休みにこにこチェックについて

夏休みの生活習慣チェック（にこにこチェック）は、夏休み前に紙で配付する予定です。目標を自由に決められる形のシートですので、ご家庭でお子さんと相談の上、ご活用ください。提出の必要はありません。

* 受診のお知らせについて

健康診断が全て終わり、全員に「定期健康診断の記録」を、受診対象のお子さんには「受診のお知らせ」を渡しました。まだ受診されていない方は、受診をお願いします。なお、用紙をなくしてしまった場合は再発行してお渡ししますので、担任又は養護教諭へお知らせください。

