



すまいる

柴宮小学校

保健だより No.4

令和7年7月14日(月)

いよいよ！夏休みです。休みだからといってダラダラと過ごすと、体調をくずしやすくなります。夏休みも毎日元気に過ごすことができるよう、学校のある日と同じような生活リズムで過ごしましょう。

暑さに負けない過ごし方



早起きして朝ごはんを食べよう



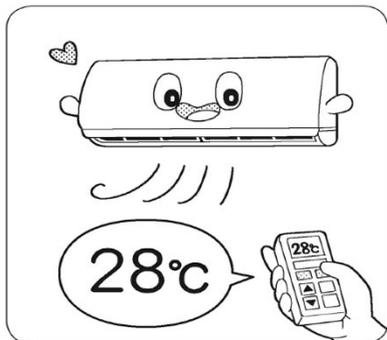
軽い運動をして汗をかこう



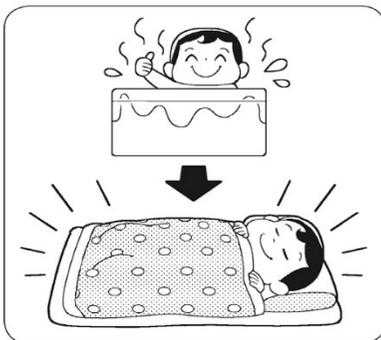
こまめに水分補給をしよう



冷たいおやつを食べ過ぎない



冷房は控えめにしよう



お風呂に入ってぐっすり眠ろう

◎ゲーム・スマホ・タブレットは、使用時間・ルールを決めてつかおう！

特に、夜寝る前にゲーム・スマホ・タブレットをすると、脳が興奮状態になって眠れなくなります。生活リズムをくずす原因ですので、夜は7時頃までに終わらせるといいですね。トラブルがあったら、すぐにおうちの人に相談しましょう。



1学期、保健室の様子 (7月9日までの結果)

欠席者：1528人 (病氣やケガ：895人、出席停止：65人、その他：568人)

来室者：796人 (けが：583人、病氣：213人)



1学期は、校庭でのすり傷が多かったです。校庭の中でも、はばたけ山でのけが多かったです。2学期もルールを守って落ち着いて生活をし、ケガや病氣が少なくなるとういなと思います。

6月の歯みがき強化週間について

6月の歯みがき強化週間では、歯みがきチェックカードをつけてもらいました。

毎日しっかり歯をみがけてた、歯みがき名人がたくさんいました。

パーフェクトになれなかったお友達の中には、朝みがく時間が無かったという反省を書く人が多かったです。あと少しだけ早く起きて、朝も歯をみがく時間を作りましょう。

おうちの方からは、「すすんでみがけていました。」「上手にみがけるようになってきました。」「みがいているが時間が短い。」「言われる前にみがいてほしい。」など様々な声がありました。強化週間以外でも、柴宮小のお友達全員が、「自分からすすんで、ていねいにみがく」ようになるとうれしいです。



保護者のみなさまへ(受診のお願い)

各種健康診断が終了し、受診のお願いをしているところです。

まだ受診がお済みでないお子さんは、夏休み中に早めの受診・治療をお願いいたします。受診が済みましたら、結果をご提出ください。

